

参加費
無料

ラジオ体操講習会

毎日続けることで基礎代謝が上がり、姿勢改善や肩こり・腰痛の緩和、さらには認知症予防などの健康効果が期待できます。

正しいラジオ体操について一緒に学んでみませんか？

- 【開催日】 令和8年9月30日（水）
【時 間】 午前9：45～11：30（受付 午前9：15～）
【会 場】 ZACROS アリーナぬまた（沼田市民体育館）
【講 師】 NHKテレビ・ラジオ体操指導者 鈴木 大輔 先生
NHKテレビ・ラジオ体操実技者 森山 雅斗 先生



Web 申込み用

対 象	沼田市民 200名（先着順）
申込期間	令和8年8月3日（月）から令和8年9月15日（火）まで
申 込 先	電話または申込用紙を下記へ提出していただくか、Web 申込みもできます。 沼田市役所 健康課 保健係（テラス沼田3階） TEL 23-2111（内線3161）
持 ち 物	汗拭きタオル、飲み物、上履き、下足入れ、スマートウェルネスぬまたポイントカード（お持ちの人）

◆主催：沼田市・沼田市ラジオ体操連盟

◆後援：一般財団法人簡易保険加入者協会

ラジオ体操 講習会 申 込 み	氏名	年齢	住所	電話番号	スマートウェルネスぬまた ポイントカード
					有 ・ 無
					有 ・ 無

※記入内容はラジオ体操講習会以外では使用いたしません。