

／みんな／

夏!集まれ早朝

ラジオ体操

2025

申し込み不要

8/9(土) 6:30~7:15

場所： 松川中央小学校校庭

(雨天時：松川中央小学校体育館)

6時15分ころまでにお集まりください!!

内容

- ① ラジオ体操
- ② 簡単にできるストレッチ
- ③ 15分間ウォーキングを行います。

タオル・飲み物をお持ちください。

“だれでも、気軽にできる”「ラジオ体操」、年齢や障害の有無を問わない「みんなの体操」です。

健康維持、介護予防、生活習慣病を防ぐだけでなく、人と交流する機会です。

1日のはじまりをさわやかに過ごしましょう♪

学校、社会福祉協議会で配布されます
ラジオ体操カードをお持ちください。
終了後に町長がスタンプを押します!

お問い合わせ：松川町教育委員会事務局 地域共生係 0265-36-2622