

シツカリやれば

ハッキリ効果!

いまこそ、

大人のラジオ体操

参加 無料

事前申込

職場・親子・お友達で
11月4日(月)まで
にお申し込みください

平成25年11月10日(日)

午後2時~4時

石垣市立総合体育館

メインアリーナ

内容 レクチャー編&エクササイズ編

対象 興味のある方はどなたでも参加可能、体幹を鍛えたい人

健康で美しい体をキープしたい人

正しい効果的なラジオ体操を知りたい人

身体を動かし、リフレッシュしたい人

講師はベストセラー本

「実はスゴイ! 大人のラジオ体操」の著者

中村 格子(なかむら かくこ)先生

プロフィール:整形外科医・医学博士、国立スポーツ科学センターメディカルセンター 研究員
横浜市立大学整形外科客員教授。
著書に「実はスゴイ! 大人のラジオ体操」(講談社)や「整形外科医がずっと教えてなかった
医者いらずの体の整え方」(講談社)など多数執筆し、数々のテレビ・ラジオに出演。

<必要事項を記載の上、メールかFAX(チラシ裏面)にて事前に申し込み>

必要事項: 1.代表者名(性別、年齢、連絡先、メールアドレス)、2.参加希望者名(性別、年齢)
3.講師への質問、4.チャージングおきなわ応援団についての説明希望の有無
※メールの場合は【大人のラジオ体操申し込み】をタイトルに記載

問い合わせ先 八重山保健所 健康推進班

TEL:82-4891 FAX:83-0474 メール:xx031127@pref.okinawa.lg.jp

主催 八重山保健所 共催 石垣市





FAX 83-0474

メール xx031127@pref.okinawa.lg.jp

参加申込書

以下の項目を記入し、FAXまたはメールでお申し込み下さい
(※メールの場合は【大人のラジオ体操申し込み】をタイトルに記載して下さい)

1.代表者名 (性別: 男 女)(年齢: 歳)

連絡先 TEL:

※日中ご連絡が取れる
ご連絡先をご記入ください

FAX:

メールアドレス:

2.参加希望者

	氏名(代表者以外)	性別	年齢
①		男・女	歳
②		男・女	歳
③		男・女	歳
④		男・女	歳
⑤		男・女	歳
⑥		男・女	歳

※6名以上の場合は、余白にご記入ください

3.講師:中村 格子先生へのご質問があればご記入下さい

4.「チャーガンジューおきなわ応援団」についての説明を希望される場合は保健所からご連絡差し上げます

希望する ・ 希望しない

参加にあたっての注意事項

- ・当日は動きやすい服装でご参加ください
(できるだけ体育館シューズをご持参ください)
- ・水分補給のための飲み物を持参してください
(ただし、メインアリーナ内での飲食はできません)



チャーガンジューおきなわ応援団 募集中!!

沖縄県では「チャーガンジューおきなわ応援団」を結成し、登録団体を募集しています。応援団としての特別な活動等の負担はなく、普段行っている健康づくりの様子を周知したり仲間を増やすことで地域の健康づくり機運を盛り上げることが目的です。

「チャーガンジューおきなわ応援団」の説明を希望する場合は保健所からご連絡差し上げます。仲間、サークルで、登録しませんか♪