

あなたの

2026(令和8)年度こてはし台公民館主催事業

# ラジオ体操、総点検!

## ～より効果的な実践を～

2026(令和8)年4月29日(水・祝) 10:00～12:00

会場：こてはし台公民館・講堂

国民のための体操として誕生したラジオ体操。

正しく行えば全身の筋肉が効果的に刺激され、気分も爽快に♪  
みなさんと楽しく学びましょう。

講師：1級ラジオ体操指導士 志村幸子 氏

開催/2026(令和8)年4月29日(水・祝)  
10:00～12:00

会場/こてはし台公民館・講堂(花見川図書館2階)

対象/成人 定員/25人 参加費/無料

申込み/3/2(月)～3/16(月) 抽選制

※3/17(火)に抽選し、受講決定者にご連絡いたします。

窓口・電話もしくは公民館HPからお申込みください。(電話・窓口は9時～17時)



ホームページはこちら

こてはし台公民館 千葉市花見川区こてはし台 5-9-7 ☎043-250-7977