

## 「ラジオ体操」再開のご案内

現在は、冬休み中ですが、感染状況の縮小を慎重に判断し、運動不足の解消、健康づくり、介護予防、ストレス解消等を考え、ラジオ体操を再開致します。

再開に当たっては、コロナ感染には十分注意を払い、マスクの着用、密を避ける、を徹底して実践していきたいと思っております。

体調に考慮し、無理なく、気軽にご参加下さい。

また、ご近所の皆様にもお誘いをお願いします。

日 時 4月3日(月)より11月30日(木)まで

日曜・祭日を除く毎日

尚、冬休 12月1日から3月31日

午前6時30分より20分程度

場 所 丸の内公園

- 体操内容
1. ラジオ体操 第一、第二
  2. はまちゃん体操
  3. 脳トレ体操

令和5年3月

朝日台自治会

あさひ会