

健康便り

第4号 2022年2月

天嶽院下自治会 (協力)ラジオ体操会

御幣下公園ラジオ体操(月水金)

- ◎3月～4月:朝7時
- ◎5月～9月:朝6時30分
- ◎10月～12月中旬:朝7時
- ◎12月下旬～2月:冬季休止

ラジオ体操ウォーキング(水曜)

- ◎開催:毎週水曜、午前9時30分
- ◎集合場所:御幣下公園
- ◎コース:1時間半以内の行程
- ◎12月下旬～2月:冬季休止

ラジオ体操会からのお知らせ

現在冬季休止中の新年のラジオ体操は、3月2日(水、7時、御幣下公園)から開始します。またウォーキング活動も、3月2日(水、9時30分、御幣下公園集合)開始です。皆様のご参加をお待ちしています。(写真:天嶽院より望む元旦・朝の霊峰富士)

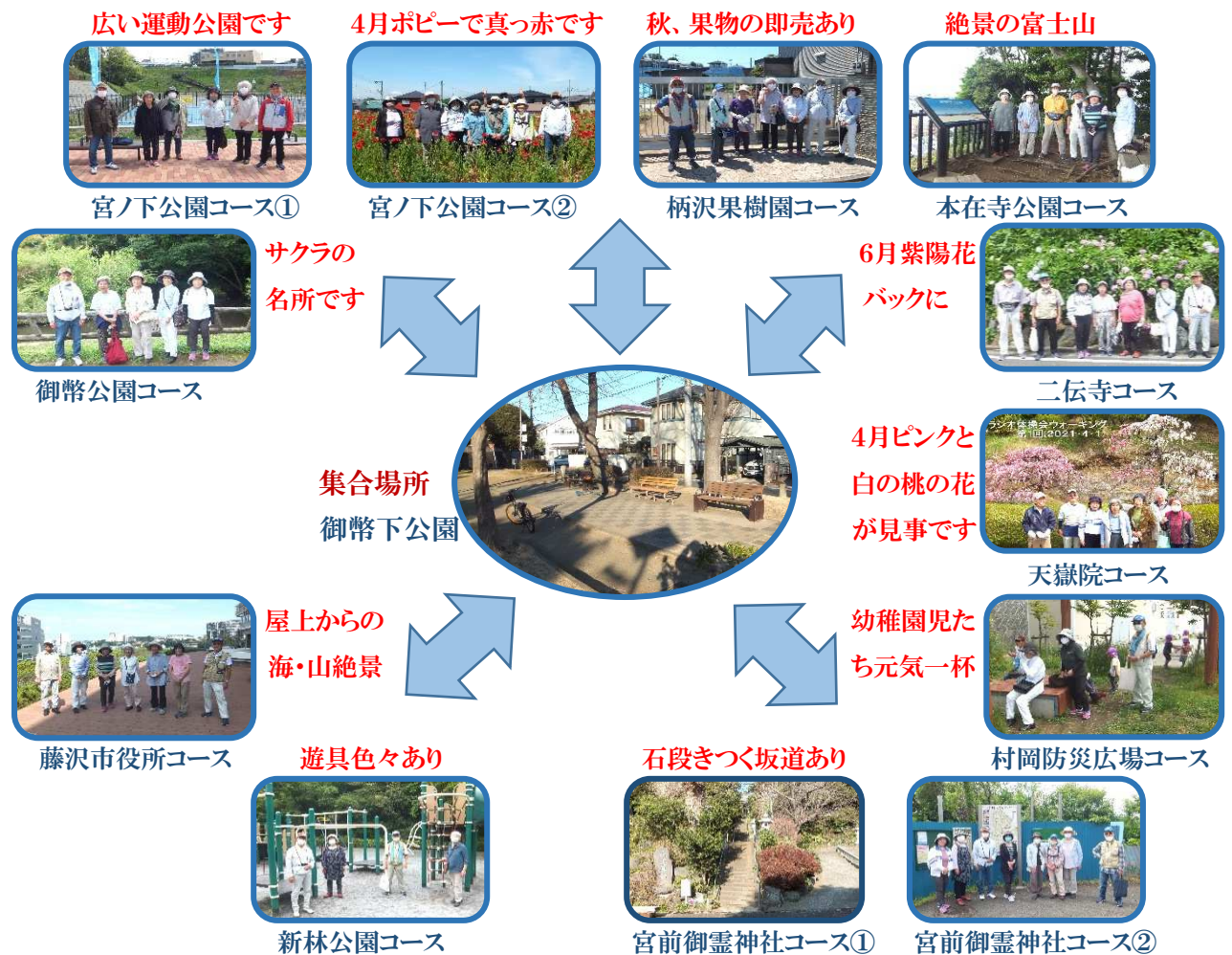


健康コーナー

”ウォーキングで健康づくり”

昨年発足したラジオ体操ウォーキング活動から……

●ラジオ体操会<ウォーキングコース年間10選>ご紹介



◎ウォーキング再開は3月2日です。ご希望の方、どうぞご参加下さい。(右上ウォーキング要領参照)