

どなたでも参加できます

# うめとぴあ ラジオ体操会

実施日 : 月曜日～金曜日（平日）

午後4時（16時）から10分程度

場所：うめとぴあ中央広場（ふれあいテラス）

※予約不要、雨天中止

## ラジオ体操で健康増進!!

### ラジオ体操の効果

ラジオ体操は、気軽に取り組める健康法として親しまれており、日常生活であまり使われない筋肉や関節を動かすことで、体の柔軟性を高め筋力の低下を防ぎます。



主催 世田谷区ラジオ体操連盟

協力 世田谷区保健センター、世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 運営管理室