

# 楽しく!美しい!ラジオ体操教室

誰もが一度は行ったことがあるラジオ体操には、全身の筋肉を使う運動が含まれています。

ひとつひとつの運動を正しく行うことで、その効果は、より一層アップします!

今話題の“男子新体操”のスペシャリストによる指導で  
楽しく美しいラジオ体操第一を体験してみませんか?

<対象>小学生以上の健康な方



## 6月 13日(水)・27日(水)



国土舘大学男子新体操部監督

やまだ ことろう

山田 小太郎先生

## 7月 4日(水)・18日(水)



国土舘大学ジュニアR G  
(男子新体操クラブ) コーチ

さいとう たかひろ

斉藤 剛大先生

楽しく美しいラジオ体操第一を2日間で習得できます!

### 10:00~11:30 市立総合体育館 第1会議室

(受付開始 9:45~)

定員: 20名 (先着順) 持ち物: 飲み物、タオル

## キックオフイベント開催!

### 5月26日(土)

※①②は同内容でラジオ体操  
第一のポイントを短時間で  
体験できます

① 10:30~11:30 ② 13:30~14:30

市立総合体育館 第1スポーツホール

指導: 山田小太郎先生・斉藤剛大先生

持ち物: 室内履き、飲み物、タオル

第1スポーツホールで同日開催!

多摩市立総合体育館主催

### 「みんなの体力測定」

★タイムスケジュール★

1部 9:30~10:30

2部 11:30~13:30

3部 14:30~16:30

※キックオフイベントの前後に  
都合に合わせて続けて参加可。  
測定時間は約30分です

多摩市では、平成29年8月31日に宝野公園球技場で実施した「平成29年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」のレガシーとして、楽しく美しいラジオ体操を広めるための教室を市内各所で開催していきます。“出張教室”開催もご相談に応じます。下記問合せ先までご連絡ください。

<問合せ先> 多摩市くらしと文化部オリンピック・パラリンピック準備室 TEL :042-338-6947(直通)

主催: 多摩市、学校法人国土舘

本教室は、「多摩市と国土舘大学との東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた取組に関する連携協定」に基づき実施するものです。