

～トップアスリート事業 指導セミナー～

ラジオ体操教室

健康寿命増進や運動による多世代の交流を目的に、NHK テレビ体操インストラクター今井菜津美氏（横須賀市出身）をお招きし、ラジオ体操のほか、頭の体操や転倒予防トレーニング、リズム運動などを行い、たくさんの地域の方に身体を動かすことの気持ち良さを体感していただきました。



- 講師：今井菜津美（横須賀市出身）
NHK テレビ体操インストラクター
- 日時：令和6(2024)年2月25日(日)
第1部 9:30～10:00
第2部 10:30～11:30
- 場所：池上コミュニティセンター体育室
- 主催：一般財団法人シティサポートよこすか
- 対象：年齢、性別不問
- 参加者：105名（第1部57名 第2部48名）

