

投稿者大募集!!



みんなのひろば

週2回の体操で健康に!~ラグラン駅前ラジオ体操会~

●ラグラン駅前ラジオ体操会とは?

ラグラン駅前ラジオ体操会は、参加する皆さんの健康増進と、三河田原駅周辺をいろいろな方に利用してもらい、地域の交流を活性化する目的で結成された、市民によるボランティア団体です。

●活動内容

活動はラジオ体操だけではなく、指導者を招きさまざまな運動も取り入れて実施しています。愛知県健康づくりリーダーの皆さんには、音楽に合わせて体を動かす健康アクティビティや脳トレ体操、太極拳を、そしてアイレックススポーツクラブのインストラクターからは、筋力トレーニングの指導をしてもらっています。

難しい動きのある体操に挑戦し上手いかず、みんなで苦笑いしたり、ハードなトレーニングに息が上がってしまうことがあったりと、その日のメニューによっては苦勞することもあります。だんだんと顔なじみになってくるメンバーも増え、楽しく体を動かしています。

●開催場所 三河田原駅前 ラグランの芝生広場

●日 時 毎週土・日曜日の午前8時30分から ※小雨中止

●参加方法

毎回30~40の方がゆったりと参加しています。会員登録などはなく、当日飛び入り参加も大歓迎です。

ぜひ、あなたも体操の仲間に加わってください。会場ではみんな思い思いに運動していますので、自由に体操へ加わっていただければ大丈夫です。

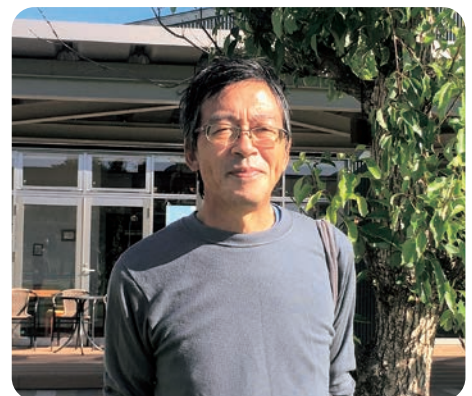
当日の開催情報は、公式LINEアカウントから発信しています。日々の健康づくりにお役立てください。



▲体操の様子



▲参加者の皆さん



▲毎回司会を務める岩本代表

投稿者

ラグラン駅前ラジオ体操会
あつまるタウン田原 ☎24-2345

公式LINEの友だち追加はこちら▶



..... 投稿者大募集!

掲載内容 長年続けているボランティア・市内のお気に入りの風景など(300文字程度の紹介文) ※営利活動は不可
応募方法 掲載内容と住所・氏名・電話番号を記入の上、Eメールまたは郵送にて。応募多数の場合は、抽選で掲載。
応募先 広報秘書課☎22-0138 郵送→〒441-3492(住所不要) Eメール→☒koho@city.tahara.aichi.jp