

緑区民まつり代替企画連携事業

目からウロコ!
こんなに
スゴイぞ

「ラジオ体操」



講師

NHK テレビ・ラジオ体操指導者

たごはじめ
多胡肇さん

誰もが知っている日本の伝統的エクササイズ

「ラジオ体操」。

でも、正しいやり方をちゃんと知っていますか！？

テレビでも活躍する講師と一緒に正しい動きのラジオ体操を
学んで、更に効果アップ！

ひとりでもできるラジオ体操でコロナに負けない体力を
つけましょう！

当日は、椅子に座って、また車椅子の方もそのまま
参加できます。

さあ、一緒に気持ちよく身体を動かしましょう！

2022 2/20(日)10時~11時(9時半開場)

申込期間 1月11日(火)~2月17日(木)

会場

緑スポーツセンター第一体育室(緑区中山1丁目29-7)

JR 横浜線「中山駅」北口・横浜市営地下鉄「中山駅」1番出口 徒歩3分

対象・定員

緑区在住・在学・在勤 小学生以上 **先着120人**

アシスタント



たてのれな
舘野伶奈さん



いまいなつみ
今井菜津美さん

取材申込

令和4年2月18日(金)までに下記お問合せ先まで御連絡ください。

申込みの詳細等は別添チラシをご覧ください／「緑区民まつり代替企画」については裏面をご覧ください

お問合せ先

緑区地域振興課長 中野 浩一郎 TEL 045-930-2231

緑区民まつり代替企画について

緑区民まつり実行委員会では、開催見送りとなった「緑区民まつり 2021」の代替企画として「あゆみフェスティバル」を開催しています。

【あゆみフェスティバル ～あゆみ続ける区民まつり～】

区民の皆さんが絆やつながりを感じられるような各種企画を、主にホームページ上で行っていきます。

- ・令和3年（2021年）緑区10大ニュース
- ・区民まつり写真展
- ・「子ども会書道展」に特別賞を用意
- ・区民まつり動画（団体紹介）を作成

【代替企画連携事業】

- ・緑区川柳コンテスト
- ・目からウロコ！こんなにすごいぞ「ラジオ体操」

*詳細はホームページをご覧ください。

https://www.city.yokohama.lg.jp/midori/kurashi/kyodo_manabi/kyodo_shien/chiiki/ayumifes2021.html



目からウロコ!
こんなに
スゴイぞ

「ラジオ体操」

誰もが知っている日本の伝統的エクササイズ「ラジオ体操」。

でも、正しいやり方をちゃんと知っていますか!?

テレビでも活躍する講師と一緒に正しい動きのラジオ体操を
学んで、**更に効果アップ!**

ひとりでもできるラジオ体操でコロナに負けない体力をつけましょう!

※当日は、椅子に座って、また車椅子の方もそのまま参加できます。



講師

NHK テレビ・ラジオ
体操指導者

たご はじめ
多胡 肇さん



さあ一緒に
気持ちよく身体を
動かしましょう!



アシスタント
たの れな
館野 伶奈さん

アシスタント
いまい なつみ
今井菜津美さん

日時

2月20日(日) 10時~11時
受付開始 9時半~

会場

緑スポーツセンター 第1体育室 (緑区中山1丁目29-7)

JR 横浜線「中山駅」北口・横浜市営地下鉄「中山駅」1番出口 徒歩3分

※公共交通機関をご利用ください

対象・定員

緑区在住・在学・在勤 小学生以上 **先着120人**

持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物、体育館履き

申込方法

1月11日(火)~2月17日(木)

・ファックス / はがき / Eメール / WEBページから電子申請

必要事項を記載し、いずれかの方法で申込み

- ①イベント名 ②氏名 ③年齢 ④電話番号またはEメールアドレス
⑤椅子または車椅子での参加の場合はその旨を記載

・ファックス: 045-930-2242

・はがき : 〒226-0013 横浜市緑区寺山町118番地 緑区地域振興課

・Eメール : md-sports@city.yokohama.jp

・WEBページから電子申請
右の二次元コードからアクセス



◀WEBページから
電子申請

参加
無料

※当日はメディアによる
撮影・取材が行われ
る場合があります。あ
らかじめご了承のうえ
お申し込みください。

※新型コロナウイルス感
染症等により、事業
を変更・中止するこ
とがあります。定員減少
の場合は申込み順とさ
せて頂きます。

いただいた個人情報等は横浜市個人情報保護条例に従って適正に管理し、本事業を実施する目的でのみ使用します。