

令和8年度

ラジオ体操

介護予防教室のご案内

ラジオ体操は、国民の体力向上と健康の保持や増進を目的とした一般向けの体操です。

あなたも週3回のラジオ体操に参加して、いつまでも健康で過ごしましょう！

なお、申し込みは不要で、自由にご参加いただけます。



- いつ 毎週月・水・金曜日 午前9:00~
(祝日はお休みになります)
- どこで ふれあいの里 地域交流室 (1階)
- 持ち物 スタンプ帳 (初回参加時にお渡しします)
- 参加費 無料

主催:木曾岬町社会福祉協議会

TEL.0567-68-2760

