イノア特別講習会２０２６－１４

あの、テレビ体操でおなじみの **ラジオ体操**

鈴木大輔先生講習会



内容

知っているようで知らないラジオ体操！
近年ではラジオ体操の効果も
科学的に検証されています。
１３種類の運動で体をしっかりほぐしていきましょう。

プロフィール

2004年日本体育大学卒業。
2016年聖学院大学大学院人間福祉学研究科修了。
体操で「体づくり」×「仲間づくり」×「社会づくり」をテーマに教育、福祉、医療など領域を超えた多様な活動を展開。2016年からNHKテレビ・ラジオ体操の指導者として全国各地でラジオ体操を通じた健康づくりに取り組む。また、2024年12月からは全国ラジオ体操連盟の理事長に就任、約4万人のラジオ体操仲間と共にWell-Being社会実現のために日々奔走している。Missionは「地域社会にたくさの幸せを作りたい！」著書「じつはすごい！科学的に証明された本当のラジオ体操（アスコム社）」

日時 11月29日(日)15時～17時

場所 健康体操教室ハローフレンズ イノア

参加費 イノア一般会員＝1,500円
イノア一般会員外＝1,800円

持ち物 運動のできる服装、水分補給の水
裸足又はすべり止め付き５本指靴下
＊靴は不可

☆前日までに参加費を添えてイノアオフィスまで

☆ズーム：＋200円
オンデマンド：＋500円

お申込み・お問い合わせ
健康体操教室ハローフレンズ イノア
TEL 0562-77-3607
メール hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp