



介護職のための 健康づくり講座

「知れば知るほど面白い。
ラジオ体操の世界」

参加
無料

申込
締切

定員各30名
先着順



講師

全国ラジオ体操連盟
1級ラジオ体操指導士
日本レクリエーション協会公認
上級レクリエーションインストラクター

栢野 和美 氏

誰もが知ってる！できる！ラジオ体操を使って介護業務や日常生活での体の偏りに気づきましょう。体のクセを知ること
でセルフケアに繋がります。

8/31
(木)

タオルを使ったストレッチもご紹介。体操でリフレッシュしましょう♪

2023.9.9 SAT 10:00~12:00

松江会場

いきいきプラザ島根 体育室
松江市東津田町1741-3

浜田会場

※松江からのオンライン中継となります
いわみーる 体育室
浜田市野原町1826-1

対象者：介護の資格をお持ちの方ならどなたでも参加可！

- ・対象資格については裏面申込書をご確認ください。
- ・当日は、動きやすい服装で上履き、飲み物、タオル（長さ70cm程度の薄手の物）を持参の上ご参加ください。

島根県社会福祉協議会（島根県福祉人材センター）
〒690-0011松江市東津田町1741-3
いきいきプラザ島根 2階
電話0852-32-5957

