

★  
朝陽公民館で朝1番に

毎月第2,3,4水曜日に開催！！

フレイル予防  
100まで元気！  
長野市フレイル予防啓発イメージロゴ

# あさイチ健康体操



★申し込み不要★

毎月第2,3,4水曜日 午前9時～9時30分

会場：朝陽公民館本館 体育館

☆内 容☆

- ① 朝陽音頭健康体操
- ② ラジオ体操 第1,第2
- ③ みんなの体操など
- ④ 簡単な脳トレ

朝陽公民館が作成しました。

ご都合の良い日に、  
お気軽にご参加ください！



★日 程★

毎月第2,3,4水曜日♪

4月 (10日・17日・24日)  
 5月 ( 8日・15日・22日)  
 6月 (12日・19日・26日)

☆持ち物☆

活動記録手帳・汗拭きタオル  
上履き・水分補給の飲み物



NEW



活動記録手帳 (新しくなりました。)  
初回の方にお渡ししています。  
活動記録をつけましょう！

講座の様子



朝陽音頭健康体操やラジオ体操、様々な曲に  
合わせた健康体操で楽しく体を動かします。



映像を見ながら、椅子に座ってストレッチ  
することも・・・

自分のペースで  
好きな週に参加  
できるのがイイね♪



- ・無理なく運動したい…
- ・日頃の運動不足を解消したい…

「あさイチ健康体操」で楽しく体を  
動かしませんか？

【問い合わせ】朝陽公民館 ☎ 243-7251

※裏面もご覧ください ⇒