

回覧

一日のリズムは

朝のラジオ体操から



日高交流センター広場で年中休みなく毎朝
やっています！

まだ始めていない方・運動不足が気になり始
めた方・気軽に参加してみてもは！！

ラジオ体操第1は日立市出身の遠山喜一郎さん
が考案したものです。



時 間:朝6時30分から

場 所:日高交流センター広場

特別な申込みはいりません。

ラジオ体操！と思ったら集まろう！！



主 催 日高学区市民自治会
(ひたかラジオ体操の会)

後 援 日高学区高齢者クラブ連合会

問合せ 日高交流センター(42-4050)