

## ご案内

# ラジオ体操第3 特別講習会

日 時 / 令和7年3月1日(土) 午前10時~11時30分

受付 午前9時30分~

場 所 / 大津市民会館 2階 小ホール

大津市島の関 14-1 TEL 077-525-1234

※ お車で来られる方は、琵琶湖ホテル側の駐車場をご利用ください。

実技指導 / 井上辰樹 氏(龍谷大学社会学部長)

今年の秋、滋賀県で「わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ」が開催されます。大津市内でも19の競技が行われます。この大会を盛り上げ、思い出を残す取組として、6月8日(日)に、皇子が丘公園体育館で、国スポのデモンストレーション競技である「ラジオ体操第3」の実技を、多くの市民の皆様と一緒に行いたいと思います。

ぜひこの講習会に参加して、ラジオ体操第3を知ってもらい、体操実技を習得して、デモンストレーションに参加していただくとともに、日常の健康づくりに取り入れる機会としてください。

皆様と一緒に取り組むラジオ体操第3(二代目)は、両脚を開閉してのリズム感のある跳躍など16種類の動作で構成され、生活習慣病やうつ病の予防効果も期待できる運動強度の強い体操です。

主催



一般社団法人

大津市スポーツ協会

電話 077-528-2914

