

実は、もっと

効きます!!

雨天決行
参加無料

ラジオ体操

2026.9.29 (火) 9:20～11:00
【受付 9:00～】

そのラジオ体操、「なんとなく」で動いていませんか？
ちょっとしたコツを知るだけで、カラダへの効き方がぐっと
変わります！フィットネスインストラクターと一緒に、
ラジオ体操第1・2で楽しくカラダを動かしましょう♪
ふだん運動をしていない方も大歓迎。

市役所に集合～♪

三田市役所 本庁舎前「風の広場(芝生)」

★雨天もしくは熱中症警戒アラートが発表されている場合は
本庁舎3階「302A・B会議室」で行いますので直接、お集まりください



対象 概ね55歳以上の市民

◆講師 フィットネスインストラクター
かわべ のりこ
川邊 規子さん

定員 先着50名

申込方法 右記の申し込みフォームから(電話での申し込み不可)

※団体(最大10名まで)のお申し込みも可能です。その場合は、1名が代表してお申し込みください
※お申し込み完了と同時に受講が決定しますので、文書でのお知らせはいたしません

持ち物 飲み物・動きやすい服と靴でお越しください

締切 9月25日(金)

申し込みフォーム



熱中症対策をして
楽しみましょう！



体操後は室内で講師を
交えての交流会も



イベント後はお気軽に窓口で相談OK。
次の「やってみたい」が見つかるかも♪

※午前7時の時点で三田市内にレベル3相当以上の気象警報(大雨・土砂災害)、
暴風警報が発表されている場合、また熱中症特別警戒アラートが発令されている場合、イベントは中止します。
※いきがい応援プラザ～HOT～が発行する情報誌やホームページなどにイベントの写真を掲載することがあります。



問い合わせ

〒669-1595 三田市三輪2丁目1番1号 三田市役所 本庁舎4階

いきがい応援プラザ～HOT～TEL:079-559-6800 FAX:079-563-7776 平日9:00～16:30