

ラジオ体操講習会

in 生涯スポーツフェスティバル

同時開催
ナトカリ比測定

事前申込不要
参加無料

どなたでも
参加できます！



NHKテレビ・ラジオ体操指導者

鈴木 大輔 さん



NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント

新井 庸太 さん

◆ 日時 令和7年11月3日（月）文化の日
午前9時45分から11時15分（受付9時15分から）

◆ 会場 川越運動公園自由広場前

※小雨時総合体育館2階フロア

※荒天時中止

（生涯スポーツフェスティバルが中止の場合、当講習会も中止とします）

講習会内容

ラジオ体操第1・第2の実技指導

持ち物など

飲み物、タオル、動きやすい服装
体育館履き（小雨時のみ）



※コバトンALK00マイレージ200ポイントプレゼント！



ナトカリ比測定

受付場所：体育館2階トイレ前

測定受付：9時15分から10時15分まで

※ナトカリ比とは、尿中の食塩（ナトリウム）と野菜等（カリウム）の摂取バランスを表す指標

先着100名

【問い合わせ】 川越市健康づくり支援課 健康づくり支援担当 電話：049-229-4121

<交通アクセスのご案内>

川越運動公園総合体育館：川越市下老袋 3 8 8 - 1

◆ お車でお越しの方

無料駐車場をご利用ください

※駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用の上お越しください。

◆ 公共交通機関をご利用の方

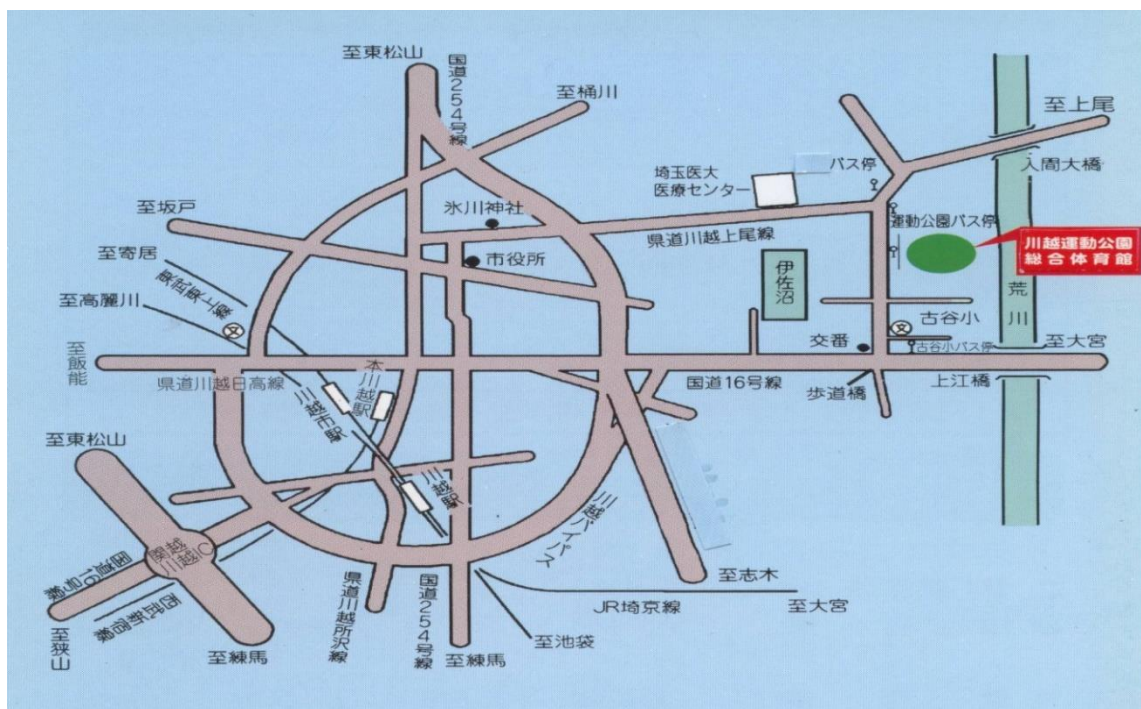
○ JR川越線、東武東上線 川越駅東口下車 東武バス 7 番のりば

○ 西武新宿線 本川越駅下車 東武バス 5 番のりば

・ 川越運動公園行き乗車 川越運動公園下車

・ 上尾駅西口行き乗車 トワーム小江戸病院入口下車 徒歩約10分

※バス路線は時刻表をお確かめの上、ご利用ください。



「ラジオ体操」に関する様々な情報を、川越市公式ホームページに掲載しています。

二次元コードからアクセスしてご覧ください！

◆ ラジオ体操の効果

◆ 市内のラジオ体操会場情報

◆ 各種講習会のお知らせ

◆ ラジオ体操YouTube動画

など

