

# 「Send あい from SENDAI」 ぷろじえくと

から・・・お贈りさせていただくすてきな時間

Team Lotus：チームロータス

## 東北3県キャラバン 大人のラジオ体操

著書「大人のラジオ体操」で知られている中村格子先生が  
みなさんとすてきな時間をご一緒します☆  
長年、日本のトップスポーツ選手らの身体ケア、体調管理に携わってきた  
スポーツ医学での経験とラジオ体操を通じての健康体操の普及活動の経験  
をもとに震災でストレスをうけた身体に働きかけをしてみましょう！

実は1つ1つの動きをしっかりと押さえると、多くの効果と健康体を手に  
入れる可能性があるのです！！もしかしたら美ボディ効果も？

場所を選ばないで健康になれる究極のエクササイズ「ラジオ体操」！  
本物のラジオ体操を体験してみませんか？

日時	2012年9月15日(土) 15時30分～17時
場所	青年文化センター2F 「エッグホール」
講師	中村格子氏(整形外科医 医学博士 スポーツドクター 国立スポーツ科学センター医学研究部研究員)
会費	1000円(記念品込)
託児	小学生まで 応相談(12日までにお申し込みください)
申込先	<a href="mailto:sendaifromsendai★gmail.com">sendaifromsendai★gmail.com</a> ⇒以下の3点を入力の上、★を@に変えて送信ください。 ○お名前 ○ご連絡先電話 ○ご連絡先メール
主催	「Send あい from SENDAI」 ぷろじえくと (協力: PinkLink 東日本大震災暮らしネットワーク)

「Send あい from SENDAI」 ぷろじえくと [sendaifromsendai@gmail.com](mailto:sendaifromsendai@gmail.com)

22-395-5918 (ファミリーサポートルーム内)  
(火水木 10:00～12:00 不在時は留守番電話になっています)