

黒瀬谷地区

# ラジオ体操



7月23日(日)黒瀬谷交流センターにて「黒瀬谷地区ラジオ体操」を開催しました。参加者は30名。講師に北村勢津子さん(ラジオ体操連盟公認1級ラジオ体操指導士)をお迎えし、ラジオ体操第一の基礎をじっくりご指導していただきました。ラジオ体操第二も細かい動きの所作を丁寧にすることで、より効果を感じることができました。