

# 三谷設備(株)安全大会でのラジオ体操講習

2024 年 10 月 9 日



ラジオ体操の前の準備運動として、手指～腕の運動を教えてくださいました。  
左右違う動きを交互に行います。

3人でグループを作り、両端の方は手を前に、真ん中の方はその間で腕を動かします。



講師の宮本真由美先生  
(NPO 法人全国ラジオ体操連盟1級指導士)







正しい姿勢づくりや体の動かし方のコツなど、分かりやすく教えていただきました



最後に、ラジオ体操第一を音楽に合わせて行いました。  
約 1 時間の講習、正しく動くといい運動になります！  
みなさま、お疲れ様でした。

