

みんなでラジオ体操 in イオンモール苫小牧



寒い季節は、ラジオ体操 &
店内ウォーキングで運動不足を解消しよう！
全4回開催！

★11/16、2/2は とまチョップも遊びに来ます！

- 1 11月16日(土)
- 2 12月 4日(水)
- 3 1月17日(金)
- 4 2月 2日(日)

みんなでイオンに
集合！

正しいラジオ体操を学ぼう！

ラジオ体操

店内だから滑らず安心！

ウォーキング

■時間 10:00～12:00(受付9:30)

■場所 イオンモール苫小牧
1階セントラルコート

クイズを
解いて楽しく
ウォーキング

お子様には
選べるグッズ
プレゼント！

大作戦
記念グッズ
もらえるよ！

申込不要
直接会場へ

ウォーキングの
後は、測定も
できます！

裏面も
ご覧
ください

●ラジオ体操 ラジオ体操で脂肪燃焼！

正しいラジオ体操とは！？

有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、バランス運動を含む
実はかなりの運動量！たった3分で400種類以上の
全身の筋肉をまんべんなく動かすことができます！

●ウォーキング ちょっと実行、ずっと健康

ウォーキングは「足し算の法則」

20分連続して歩くのも、5分ずつ4回に分けて歩くの
も効果は同じであることが近年の研究で明らかに！
できるときに“ちょっと実行”してみましよう！

●各種測定 健康状態を確かめよう！

肺年齢測定 & 骨密度測定

大作戦イベントに参加して、無料で健康測定！
早期発見、早期治療のため、定期的に健康状態を
確かめよう！

2/2(日)はペアレンツスクール(オリンピック出場スケート
選手のトークショー)も開催します！親子で参加しよう！

詳細は広報とまこまい、市のホームページ等でお知らせします。