

## 「田原地域包括支援センターラジオ体操キャラバンの様子」

- 1.日 時 平成 30（2018）年 10 月 26 日（金） 10:30～11:45
- 2.場 所 河内総合福祉センター
- 3.参加者 29 名（田原地区住民他）
- 4.講 師 田邊 恭子氏（1 級ラジオ体操指導士）
- 5.内 容 ラジオ体操第一、座ったままでできるラジオ体操  
（ラジオ体操の各項目の動きの目的、伸ばすべき箇所やコツを解説）

