



実はすごい！



# ラジオ体操

身体も心もほかほかに！



講 師 一般社団法人ラジーン

うえば ゆうが  
代表理事 上羽 悠雅(ラジねえ。)  
(1級ラジオ体操指導士)

日 時 令和8年1月16日(金)

午後1時30分～3時00分

(受付 午後1時00分～1時30分)

場 所 京丹波町役場 2階大会議室

(京丹波町蒲生蒲生野487番地1)

対 象 京丹波町在住、在勤の方

受講申込 令和8年1月13日(火)までに

電話(健康推進課0771-86-1800)

もしくは右のQRコードから申込みください。

※受講される方は動きやすい服装でご参加ください。



(Grafferスマート申請システム)



## ＼参加者特典／

明治安田生命による**骨健康チェック**を実施します。

ご希望の方は午後1時20分までに会場にお越しください。

※希望人数が多い場合は、講演終了後に  
計測させていただくこともありますので、ご了承ください。



＼このイベントは、ウェルネス京丹波ポイントの対象イベントです／

参加された方には100ポイント付与されます。

確認コードについては、当日参加された方にお渡します。

スポーツタウンウォーカーのダウンロードは下記QRコードからお願い  
いたします。

App Store  
からダウンロード



iOS版

Google Play  
で手に入れよう



Android版

京丹波町健康福祉部健康推進課  
電話 0771-86-1800