ララガーデン春日部

いつまでも 若々しく 健やかに!

期間 6/4 月~8 1 11:00~17:00





元テレビ・ラジオ体操講師 とともに、みんなでカラダを 動かしましょう



12:40~

14:10~

講師/長野信一先生

〈略歴〉1946年 東京代々木に生まれる。 1969 年 日本体育大学卒業 日本レクリエーション協会・指導部にて

レクリエーション指導者の育成、検定、プログラム開発に努める。 1981 年 NHK テレビ・ラジオ体操指導者として、2010 年 3 月まで

29年間出演放送を続ける。 2013 年 NPO 法人全国ラジオ体操連盟指導委員

「うたと音楽」で楽しく脳トレ (認知予防)

音楽健康指導士の指導で 楽しくリズムに合わせて活性化!

1部 11:00~

2部 13:40~



7日録は 12:40~

48⊟⊕は 11:00~

両手にポール、 持って歩いて らくらく全身運動!







「歩き愛です(あるきめです)」とは、ウォーキングをしな がら地域の自然や史跡などの町並みに触れ、観光スポット などをめぐる体験型のウォーキングイベントです。

※歩数計保証金 1,000 円 (返却時にご返金致します。) ※1日の累計歩数でも可



5日間の累計歩数に応じて、くじ引きに挑戦!

5,000歩で くじ引き 1回

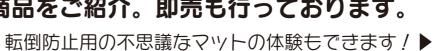
10,000 歩で くじ引き 2回

30,000 歩以上でくじ引き 3回



空くじなしで 豪華商品をゲット!

ステージでは連日「健康とイキイキライフ」の 提案商品をご紹介。即売も行っております。





※天候などの諸事情により、イベントは予告なく中止・変更となる場合がございます。 ※イベントのお申込者多数の場合には、先着順にて実施のうえ終了時刻前に 締切とさせていただく場合がございます。