



キャンパスライフ健康支援センター主催

☆☆☆ 学内交流ワークショップ ☆☆☆

夏だ！ラジオ体操だ！

毎週木曜日、みんなでラジオ体操をしよう！

夏休み期間、外出する機会が減ったり、生活リズムが整わなかったり、なんとなく人とのつながりが減ったり…。そんな夏休みの習慣として、ラジオ体操に取り組んでみませんか？毎週木曜日のお昼にはみんなでの時間もつくってみました。お一人でも友達と一緒にでも、学生・職員のみなさんも、大歓迎！まずは1日からやってみましょう！

参加方法

1. センターで**ラジオ体操カード**を受け取り、もしくはダウンロードする
2. 気が向いたときにラジオ体操(その他の体操・運動でも!)をする
毎週木曜日 昼の体操に参加する。
3. **ラジオ体操カード**に判子を押し・シールを貼る
4. 1か月に5回以上の参加で良いことがある…かも！👏
センターに来てね

- センター実施日： 毎週木曜日
8月22日、29日 9月5日、12日、19日、26日
- 時間： 12:30 ~ 12:40
- 対面参加： キャンパスライフ・健康支援センター
オンライン参加： 右のQRコードからTeamsで参加



お問い合わせ先

キャンパスライフ・健康支援センター (南1号館4F)

電話 073-457-7155 メール shien@ml.wakayama-u.ac.jp

