

#

正しいラジオ体操教室

平城宮跡歴史公園
朱雀門ひろば

NHK テレビ・ラジオ体操でおなじみの多胡先生に
正しいラジオ体操を教わり運動効果を高めよう！



指導者 多胡肇

8月29日土曜日
10:30~11:30

参加自由
無料

※雨天と見込まれる場合は、雨天プログラムに変更致します。
8月27日以降にホームページにてお知らせ致します。
※新型コロナウイルス感染症の情勢により、ラジオ体操教室
を中止させていただく場合があります。



イメージキャラクター タラ坊®

場 所 県営平城宮跡歴史公園「復原遣唐使船前ひろば」

※10時より受付。受付にて、氏名・住所などの記述や検温
など行います。詳細はホームページをご確認ください。

指導者 NHK テレビ・ラジオ体操指導者
多胡肇(たご はじめ)

服 装 運動しやすい格好でご参加ください。

持ち物 タオル、飲み物、その他必要とされるものを
ご持参ください。

※雨天時の参加方法は、ホームページをご確認ください。

雨 天 講演・ワークショップ

※事前申込み(先着25名様)

※場所は、天平みはらし館「宮跡展望室」



熱中症対策で、こまめに水分補給！

※会場での新型コロナウイルス感染症予防対策は、当ホームページをご確認ください。

※ホームページは、下記のURL、または、QRコードよりご覧になれます。

<https://www.suzakumon-heijokyo.com/news/3986/>

※お問合せ先は、裏面下に記載しています。



平城宮跡歴史公園
Nara Palace Site Historical Park





多胡 肇（たご はじめ）東京都出身。
 1989年 日本体育大学体育学部 卒業
 同年 西武鉄道株式会社 入社
 ビックボックス西武アスレティッククラブ 勤務
 1994年 西武ライオンズ出向 トレーニングコーチ就任
 1997年 西武鉄道株式会社 退社
 1998年 日本工業大学 非常勤講師
 同年～ NHK テレビ・ラジオ体操 指導者

誰もが年齢を重ねるごとに身体機能の衰えを切実に感じるもの。無理せず適度な運動を続けることで加速しやすい衰えを緩和することができます。

最も大切なのは「継続」です。

頭では理解していても、なかなか思うようにいかないのも現実・・・そこで継続しやすいのがラジオ体操やテレビ体操です。毎日決まった時間に放送が始まり、日々の習慣とするならば最適と云えるでしょう。

さあ一緒に気持ちよく身体を動かしましょう！

おすすめ イベント情報

今年の夏も暑い、熱中症予防などのために水分補給のコツを学べます。

明治セミナー「命を守る“水”見直そう！水分補給」

日 時：2020年8月21日（金）15:00～16:00（受付 14:45）

場 所：平城宮跡歴史公園 天平うまし館「tokijiku kitchen 平城京（トキジク・キッチン）」

※ 無料 大人対象 定員 30名（要申込み）詳しくはHP イベント情報をご確認ください。

新型コロナウイルス感染症の情勢により、セミナーを中止させていただく場合があります。

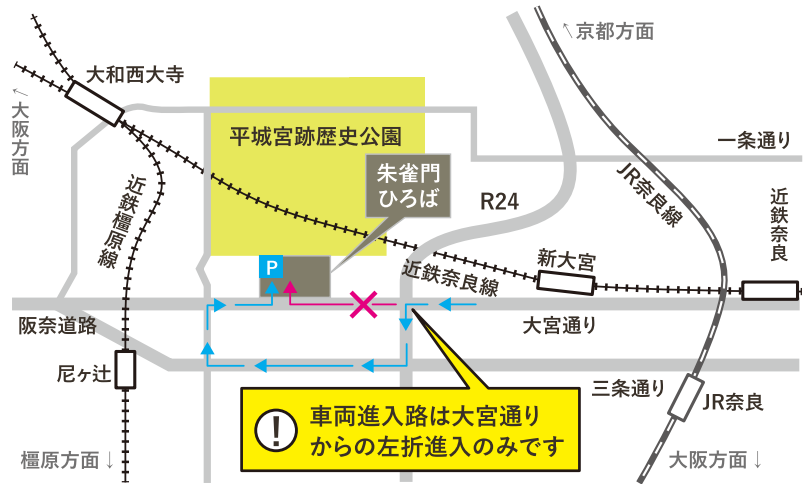


アクセス

平城宮跡歴史公園

〒630-8012 奈良県奈良市二条大路南4-6-1

- 大和西大寺駅中央口から徒歩約20分
 - 新大宮駅から 徒歩約20分
 - 近鉄奈良駅・JR奈良駅西口から
 - ・路線バス学園前駅行きにて「朱雀門ひろば前」下車
 - 奈良公園方面、近鉄奈良駅から
 - ・ぐるっとバス「大宮通りルート」朱雀門ひろば行き 運賃100円で土日祝15分間隔、平日30分間隔で運行「朱雀門ひろば」下車
- ※JR奈良駅には停まりません。



駐車場について

- 料金：乗用車1時間 200円 / 団体バス1回 2,000円
- 乗用車利用時間 8:00～23:00（※団体バス利用時間 9:00～18:00）
- 駐車台数：乗用車 45台（身障者用3台含む）、団体バス 20台

ご来園の際、近隣の店舗他駐車場のご利用はおやめください。

※バスはご予約制となります。詳しくはWEBホームページをご覧ください。※一般車は原則レストランをご予約いただいた方のみ駐車場のご予約が可能です。

県営平城宮跡歴史公園 指定管理者 平城京 再生プロジェクト

TEL 0742-35-8201 / FAX 0742-35-8204

