



X



FM
いかる


FMいかる(76.3MHz)にて
5/11(月)～毎日放送 !!

月～金 AM10:30・PM7:10

土・日 AM 9:23・PM4:55

ラジオのできるトレーニングの略でラジオを聴きながら気軽に体を動かせる番組です。
1回3分であなたを健康にします！



毎日午前と午後、
FMいかるで放送されます。
いろいろな方ができるように強度(きつさ)も変えられます。
こんな時だからこそ、
“ラジトレ”始めませんか？

運動指導

綾部市立病院 健康スポーツ医 大坂 貴史



理学療法士 岡田 貴文

作業療法士 四方 肇