

令和7年度

申し込み不要ぞよ!



# みんなで公園体操!

**内容** 呼吸筋体操、WAKKA体操、ちがさき体操で身体を動かしましょう。  
高齢者支援リーダーが皆さんのお手本になるので初めての方も安心!  
1回あたり約45分の内容です。

**日時、場所、持ち物** 天候により中止となる場合はホームページでご案内します。

	みんなで公園体操!	みんなで公園体操!IN屋内		
場所	第一カッターきいろ公園(中央公園)	小出支所(2階講堂)	ハマミーナ(3階体育室)	浜須賀会館(1階大広間)
日	第2火曜日	第1金曜日	第3月曜日	第4水曜日
時間	10:00~	10:00~	14:00~	14:00~
持ち物	飲み物、汗拭きタオル レジャーシート(荷物置きとして必要な方)	(ハマミーナ会場のみ)内履き 飲み物、汗拭きタオル、 長めのタオルや手ぬぐい(あれば)		
4月	8	4	21	23
5月	13	2	19	28
6月	10	6	16	25
7月	8	4	休み	23
8月	休み	1	18	27
9月	9	5	休み	24
10月	14	3	20	22
11月	11	7	17	26
12月	9	5	15	24
1月	13	休み	19	28
2月	10	6	16	25
3月	10	6	16	25

屋外での体操のため、雨天及び  
**熱中症警戒アラート発令時は中止**となります。  
判断に迷う場合はお気軽に電話でお問合せください。