



みんなで公園体操!



～月に一度の運動習慣 無理なく・楽しく・元気に!～

内容

呼吸筋体操、WAKKA体操、ちがさき体操

初めての方も楽しく・安心して取組める内容となっています。

持物

飲み物 汗拭きタオル (ハマミーナ会場のみ内履き)

場所	みんなで公園体操!	みんなで公園体操!IN屋内		
	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	毎月 第2火曜日	毎月 第1金曜日	毎月 第3月曜日	毎月 第4水曜日
時間	10:00～10:45	10:00～ 10:45	14:00～ 14:45	14:00～ 14:45
4月	14	3	20	22
5月	12	1	18	27
6月	9	5	15	24
7月	14	3	休み	22
8月	休み	7	17	26
9月	8	4	休み	休み
10月	13	2	19	28
11月	10	6	16	25
12月	8	4	21	23
1月	12	休み	18	27
2月	9	5	15	24
3月	9	5	15	24

雨天及び熱中症警戒アラート発令時は中止となります。(市ホームページでご案内します)
判断に迷う場合はお気軽にお問合せください。