

# 令和4年度 すこやか運動教室

## ～運動習慣をつけて元気な体を維持しましょう～

公園等に設置されたすこやか遊具を使い、ストレッチを中心とした運動を行います

対象者 : おおむね65歳以上の方

申込み : 不要 (直接会場にお越しください)

持ち物 : タオル・帽子・飲み物など ※動きやすい服装でご参加ください

感染症対策: 自宅等で事前に体温測定を行い、マスクをご持参ください。発熱(37.5℃以上または平熱より1℃以上高い)や風邪症状など、不調がある方は参加をお控えください。

### 【会場・開催日】

### 祝日等は開催せず翌週に開催します

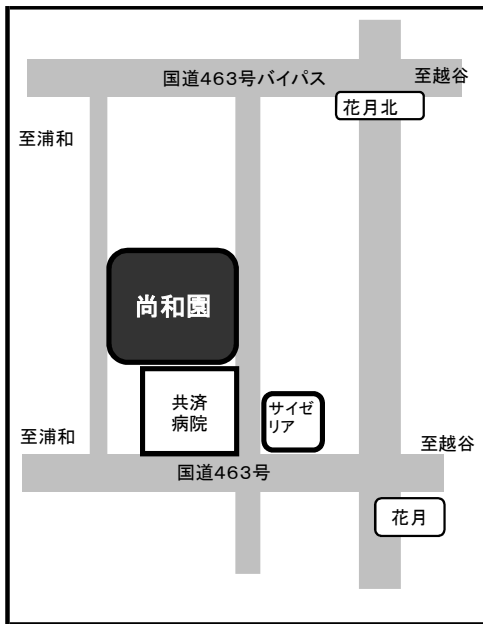
| 会場   | 日時            | 月ごとの開催日 |    |    |    |     |     |     |    |    |  |
|--|---------------|---------|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|--|
|  |               | 4月      | 5月 | 6月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 2月 | 3月 |  |
| 美園臨時グラウンド<br>(旧美園中学校跡地)<br>緑区大門2822-1<br>第2金曜日 | 14:00 ~ 15:30 | 8       | 13 | 10 | 9  | 14  | 11  | 9   | 10 | 10 |  |
| 東浦和中央公園<br>(旧東浦和第八公園)<br>緑区東浦和4-4<br>第3木曜日     | 14:00 ~ 15:30 | 21      | 19 | 16 | 15 | 20  | 17  | 15  | 16 | 16 |  |
| 尚和園<br>緑区原山3-15-31<br>第4火曜日                    | 14:00 ~ 15:30 | 26      | 24 | 28 | 27 | 25  | 22  | 27  | 28 | 28 |  |
| 松芝公園<br>緑区芝原2-4<br>第4水曜日                       | 10:00 ~ 11:30 | 27      | 25 | 22 | 28 | 26  | 30  | 28  | 22 | 22 |  |
| 三室シルバー<br>ワークプラザ<br>緑区三室1137-6<br>第4水曜日        | 14:00 ~ 15:30 | 27      | 25 | 22 | 28 | 26  | 30  | 28  | 22 | 22 |  |

※ いずれの会場も7月、8月、1月はお休みです

※ 雨天中止です

※ 11月の松芝公園・三室シルバーワークプラザは祝日の関係で翌週に開催

すこやか遊具は、すこやか運動教室の開催日時以外も  
ご自由にお使いになれます。譲り合っただご利用となります  
が、ご友人と一緒に活動したり、自分のペースに合わせて  
運動したりと、ご自身の介護予防にお役立ててください！



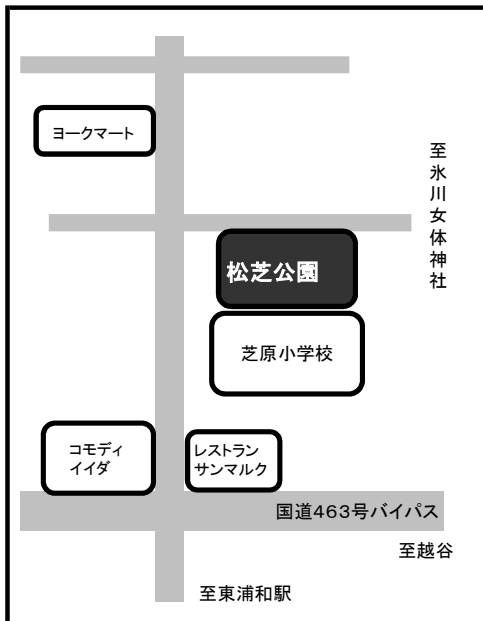
尚和園



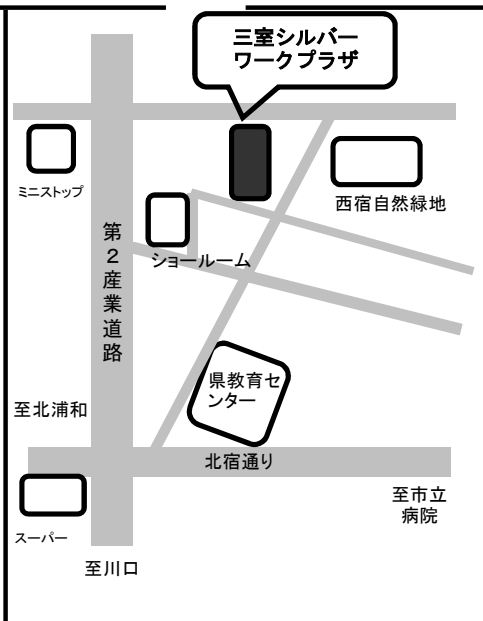
美園臨時グラウンド  
(旧美園中学校跡地)



東浦和中央公園  
(旧東浦和第八公園)



松芝公園



三室シルバーワークプラザ

ストップ温暖化！  
すこやか運動教室への参加は、  
車の利用をひかえて  
徒歩や自転車であってね。  
健康にもいいですよ。



主催      さいたま市緑区役所高齢介護課  
問合せ    緑区役所高齢介護課介護保険係  
所在      さいたま市緑区大字中尾975番地1  
電話      048-712-1178