

令和6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、発熱や風邪症状など、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日に開催します

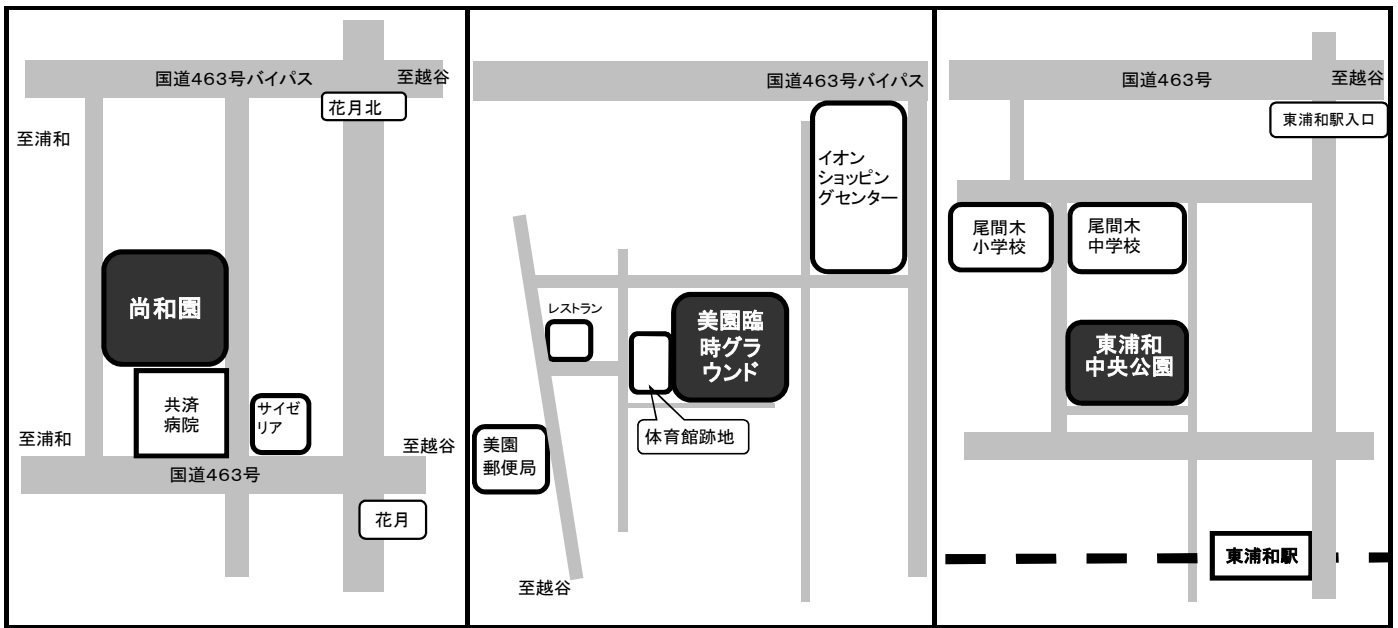
会場	日時	月ごとの開催日									
		4月	5月	6月	9月	10月	11月	12月	2月	3月	
美園臨時グラウンド (旧美園中学校跡地) 緑区大門2822-1 第2金曜日	14:00 ~ 15:30	12	10	14	13	11	8	13	14	14	
東浦和中央公園 (旧東浦和第八公園) 緑区東浦和4-4 第3木曜日	14:00 ~ 15:30	18	16	20	19	17	21	19	20	21	
尚和園 緑区原山3-15-31 第4火曜日	14:00 ~ 15:30	23	28	25	24	22	26	24	25	25	
松芝公園 緑区芝原2-4 第4水曜日	10:00 ~ 11:30	24	22	26	25	23	27	25	26	26	
三室シルバー ワークプラザ 緑区三室1137-6 第4水曜日	14:00 ~ 15:30	24	22	26	25	23	27	25	26	26	

※ 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

※ 3月の東浦和中央公園は、第3週木曜日が祝日の関係で、翌日に開催

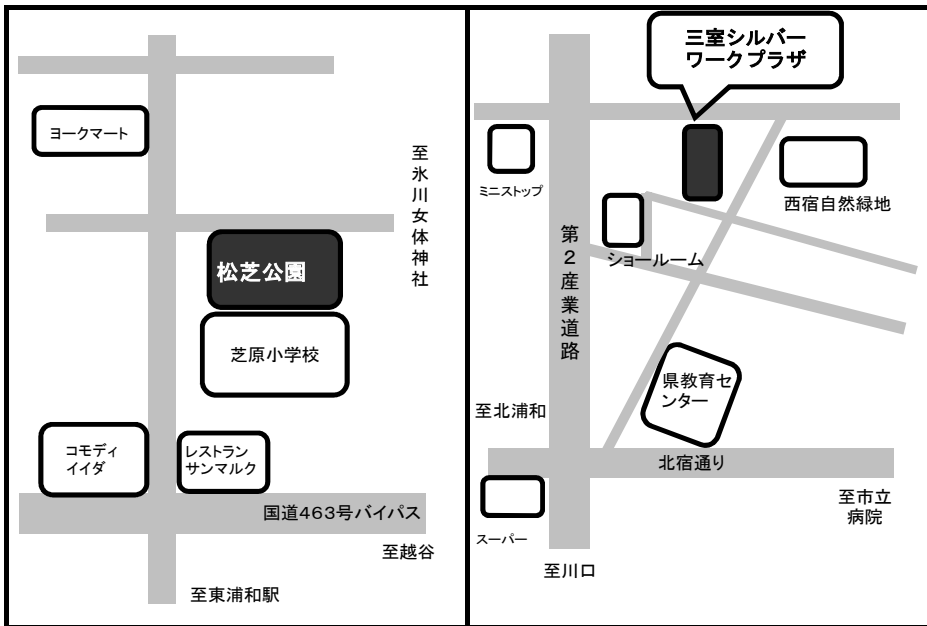
すこやか遊具は、すこやか運動教室の開催日時以外も
ご自由にお使いになれます。譲り合っただけのご利用となります
が、ご友人と一緒に活動したり、自分のペースに合わせて
運動したりと、ご自身の介護予防にお役立ててください！



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
徒歩や自転車で来てね。

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