

【令和6年度大宮区】

参加費無料

すこやか運動教室

公園のすこやか遊具を使い、腰痛や肩こり、転倒などを予防する運動をします。

《対 象》 おおむね65歳以上の方

《申込み》 必要ありません。直接会場にお越しください。

《持ち物》 タオル、帽子、飲み物

◎動きやすい服装、運動ぐつをご着用ください。

※自宅で検温のうえ、体調不良等ある方は参加をお控えください。

※参加の際は、マスクの着用を推奨します。

実施場所や日時等は下表のとおりです。

場所	寿能公園 (雨天時：寿能会館)	山丸公園 (雨天中止)	大平公園 (雨天中止)
時間 曜日	午後2時～3時30分 第2, 3, 4火曜日	午後2時～3時30分 第2, 4木曜日	午前10時～11時30分 第1～4金曜日
4月	9, 16, 23日	11, 25日	5, 12, 19, 26日
5月	14, 21, 28日	9, 23日	10, 17, 24日
6月	11, 18, 25日	13, 27日	7, 14, 21, 28日
9月	10, 17, 24日	12, 26日	6, 13, 20, 27日
10月	8, 15, 22日	10, 24日	4, 11, 18, 25日
11月	12, 19, 26日	14, 28日	1, 8, 15, 22日
12月	10, 17, 24日	12, 26日	6, 13, 20, 27日
2月	18, 25日	13, 27日	7, 14, 21, 28日
3月	11, 18, 25日	13, 27日	7, 14, 21, 28日

※感染症等の影響により、中止や内容の変更をする場合があります。

※当日の天候や会場の状況により、開催できない場合があります。

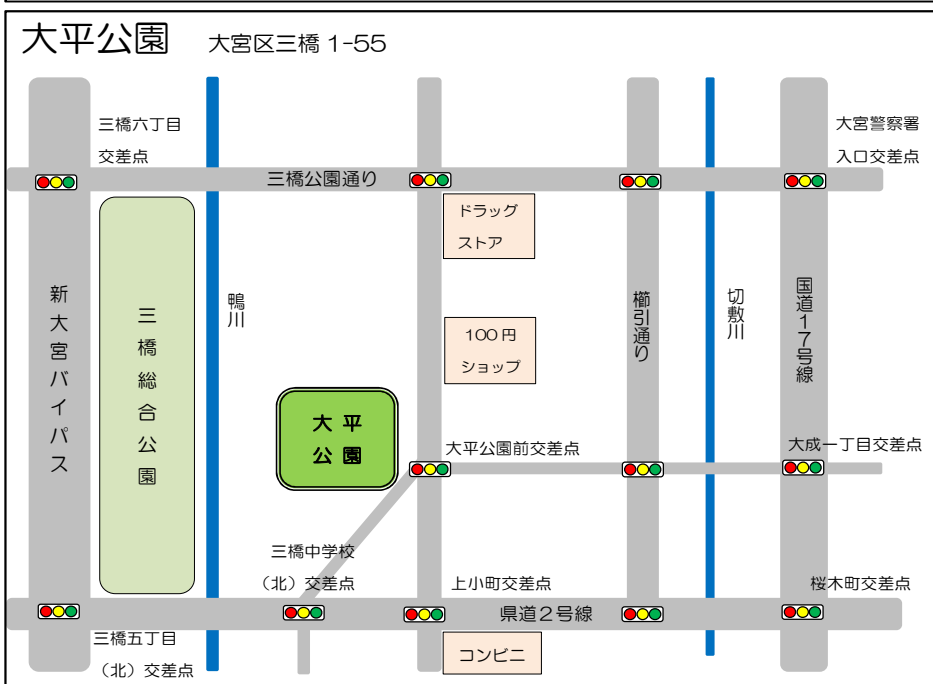
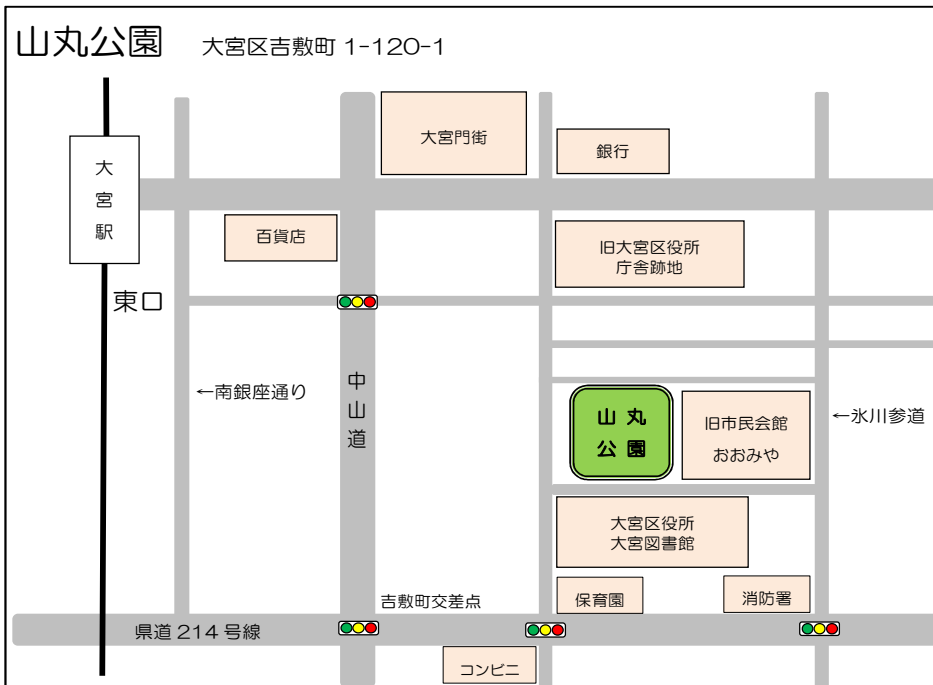
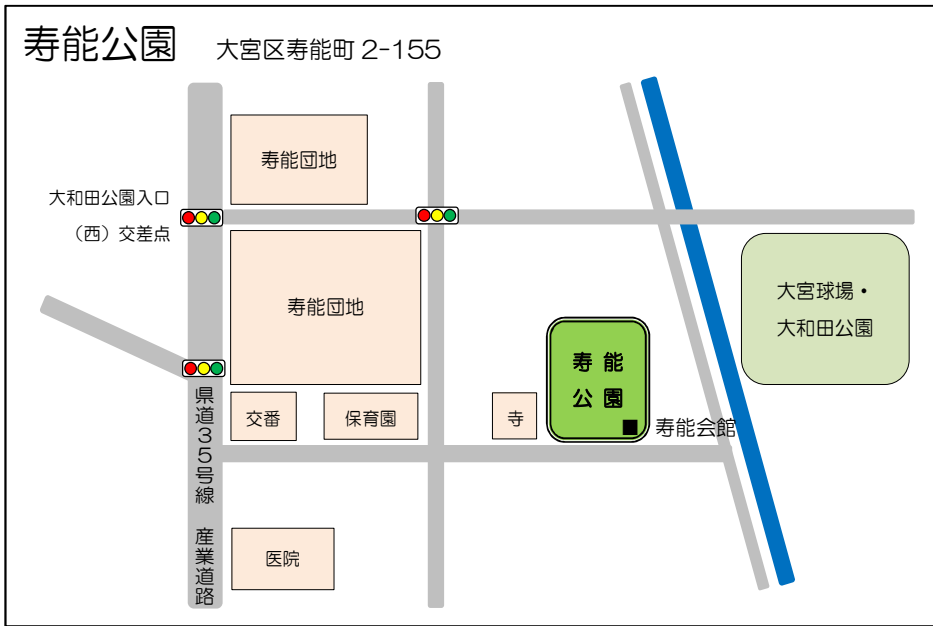
※祝祭日にあたる場合は開催しません。

※教室開催中において発生した一切の事故やケガ・病気などの責任や保障は負えません。

運動中は地域運動支援員の指示に従い無理をせず、ご自身の体調管理に十分努めてください。

(お問合せ) 大宮区役所高齢介護課 電話048-646-3068 FAX048-646-3165

案内地図 (略図)



【令和6年度大宮区】

参加費無料

すこやか運動教室

公園のすこやか遊具を使い、腰痛や肩こり、転倒などを予防する運動をします。

《会場》 **寿能公園**（雨天時：寿能会館）

《時間》 午後2時～午後3時30分

《曜日》 毎月第2, 3, 4火曜日

《参加費》 **無料**

《対象》 おおむね65歳以上の方

《申込み》 必要ありません。直接会場にお越しください。

《持ち物》 タオル、帽子、飲み物

◎動きやすい服装、運動ぐつをご着用ください。

※自宅で検温のうえ、体調不良等ある方は参加をお控えください。

※参加の際は、マスクの着用を推奨します。

今年度の実施日は下表のとおりです。（7, 8, 1月は休み）

4月	5月	6月	9月	10月	11月	12月	2月	3月
9	14	11	10	8	12	10	休み	11
16	21	18	17	15	19	17	18	18
23	28	25	24	22	26	24	25	25

※感染症等の影響により、中止や内容の変更をする場合があります。

※当日の天候や会場の状況により、開催できない場合があります。

※祝祭日にあたる場合は開催しません。

※教室開催中において発生した一切の事故やケガ・病気などの責任や保障は負えません。

運動中は地域運動支援員の指示に従い無理をせず、ご自身の体調管理に十分努めてください。

（お問合せ）大宮区役所高齢介護課 電話048-646-3068 FAX048-646-3165

【令和6年度大宮区】

参加費無料

すこやか運動教室

公園のすこやか遊具を使い、腰痛や肩こり、転倒などを予防する運動をします。

《会場》 **山丸公園** (雨天中止)

《時間》 午後2時～午後3時30分

《曜日》 毎月第2, 4木曜日

《参加費》 **無料**

《対象》 おおむね65歳以上の方

《申込み》 必要ありません。直接会場にお越しください。

《持ち物》 タオル、帽子、飲み物

◎動きやすい服装、運動ぐつをご着用ください。

※自宅で検温のうえ、体調不良等ある方は参加をお控えください。

※参加の際は、マスクの着用を推奨します。

今年度の実施日は下表のとおりです。(7, 8, 1月は休み)

4月	5月	6月	9月	10月	11月	12月	2月	3月
11	9	13	12	10	14	12	13	13
25	23	27	26	24	28	26	27	27

※感染症等の影響により、中止や内容の変更をする場合があります。

※当日の天候や会場の状況により、開催できない場合があります。

※祝祭日にあたる場合は開催しません。

※教室開催中において発生した一切の事故やケガ・病気などの責任や保障は負えません。

運動中は地域運動支援員の指示に従い無理をせず、ご自身の体調管理に十分努めてください。

(お問合せ) 大宮区役所高齢介護課 電話048-646-3068 FAX048-646-3165

【令和6年度大宮区】

参加費無料

すこやか運動教室

公園のすこやか遊具を使い、腰痛や肩こり、転倒などを予防する運動をします。

《会場》 **大平公園** (雨天中止)

《時間》 午前10時～午前11時30分

《曜日》 毎月第1, 2, 3, 4金曜日

《参加費》 無料

《対象》 おおむね65歳以上の方

《申込み》 必要ありません。直接会場にお越しください。

《持ち物》 タオル、帽子、飲み物

◎動きやすい服装、運動ぐつをご着用ください。

※自宅で検温のうえ、体調不良等ある方は参加をお控えください。

※参加の際は、マスクの着用を推奨します。

今年度の実施日は下表のとおりです。(7, 8, 1月は休み)

4月	5月	6月	9月	10月	11月	12月	2月	3月
5	休み	7	6	4	1	6	7	7
12	10	14	13	11	8	13	14	14
19	17	21	20	18	15	20	21	21
26	24	28	27	25	22	27	28	28

※感染症等の影響により、中止や内容の変更をする場合があります。

※当日の天候や会場の状況により、開催できない場合があります。

※祝祭日にあたる場合は開催しません。

※教室開催中において発生した一切の事故やケガ・病気などの責任や保障は負えません。

運動中は地域運動支援員の指示に従い無理をせず、ご自身の体調管理に十分努めてください。

(お問合せ) 大宮区役所高齢介護課 電話048-646-3068 FAX048-646-3165