

# すこやか運動教室のご案内

だれにでもできる健康づくり

すこやか運動教室に参加してみませんか！

65歳以上の方を対象に

遊具等を使って無理なくできる運動を行います。

市の施設等を無料又は割引料金で利用できる  
アクティブチケットの交付対象の教室です！！



運動初心者の方  
大歓迎！！



《令和6年度の日程》（7月・8月・1月はお休みです）

※時間はいずれも14時～15時30分です。

会場	曜日	4月	5月	6月	9月	10月	11月	12月	2月	3月
新開小学校	第4月曜日	22	27	24	休	28	25	23	休	24
千貫樋水郷公園	第3木曜日	18	16	20	19	17	21	19	20	休
田島氷川公園	第4火曜日	23	28	25	24	22	26	24	25	25

- \* 事前申込みは不要です。
- \* 動きやすい服装で、水分補給のための飲み物をお持ちください。
- \* どの会場もすべて午前10時の時点で雨天であれば中止となります。
- \* 教室参加中のマスク着用を推奨します。



〈問合せ先〉  
桜区役所高齢介護課  
桜区道場4-3-1  
電話 856-6178  
FAX 856-6271