

# 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5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	24	22	26	25	23	27	25	26	25
千貫樋水郷公園	第3火曜日／ 9月から 第3木曜に変更	18	16	20	21	19	16	21	15	21
田島氷川公園	第4火曜日	25	23	27	26	24	28	26	27	26

- \* 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。
- \* マスク着用にご協力お願いいたします。



〈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