

# すこやか運動教室に参加しませんか

♣♣公園の運動遊具を使って、楽しく効果的に運動習慣を身につけましょう。

♡♡持ち物 タオル、帽子、飲み物を持参ください。

〇〇中止や内容等を変更する場合があります。詳しくは区高齢介護課までお問合せください。

☆☆マスクの着用を推奨します。

令和 7 年度	与野中央公園		与野公園	大戸公園	八王子公園
	自主活動	市主催活動	自主活動	自主活動	自主活動
	雨天中止		雨天中止	雨天中止	雨天中止
	第1・3月曜 ※9月のみ第4月曜	第2月曜	第2・4月曜	第1・3水曜	第2・4金曜
	10:00~11:30		14:00~15:30	10:30~12:00	10:30~12:00
4月	7・21(月)		14・28(月)	2・16(水)	11・25(金)
5月	19(月)	12(月)	12・26(月)	7・21(水)	9・23(金)
6月	2・16(月)	9(月)	9・23(月)	4・18(水)	13・27(金)
7月					
8月					
9月	22(月)		8・22(月)	17(水)	12・26(金)
10月	6・20(月)		27(月)	1・15(水)	10・24(金)
11月	17(月)	10(月)	10(月)	5・19(水)	14・28(金)
12月	1・15(月)	8(月)	8・22(月)	3・17(水)	12・26(金)
1月	5・19(月)		26(月)	21(水)	9・23(金)
2月	2・16(月)	9(月)	9(月)	4・18(水)	13・27(金)
3月	2・16(月)	9(月)	9・23(月)	4・18(水)	13・27(金)

※ 祝祭日にあたるときは原則休みとなります。

与野中央公園



与野公園



大戸公園



八王子公園



※雨天・荒天で中止となった場合は、  
地域運動支援員は不在となります。

問合せ先:さいたま市中央区役所高齢介護課  
電 話 048-840-6068  
F A X 048-840-6167