

令和7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：市内在住のおおむね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

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】

祝日は開催しませんので、ご注意ください

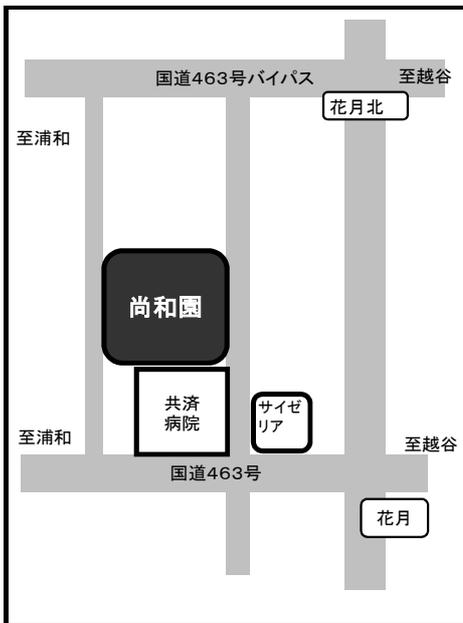
会場	日時	月ごとの開催日									
		4月	5月	6月	9月	10月	11月	12月	2月	3月	
美園臨時グラウンド (旧美園中学校跡地) 緑区大門2822-1 第2金曜日	14:00 ~ 15:30	11	9	13	12	10	14	12	13	13	
東浦和中央公園 (旧東浦和第八公園) 緑区東浦和4-4 第3木曜日	14:00 ~ 15:30	17	15	19	18	16	20	18	19	19	
尚和園 緑区原山3-15-31 第4火曜日	14:00 ~ 15:30	22	27	24	/	28	25	23	24	24	
松芝公園 緑区芝原2-4 第4水曜日	10:00 ~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

※ 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

※ 9月の尚和園は、第4週火曜日が祝日の関係で開催しません

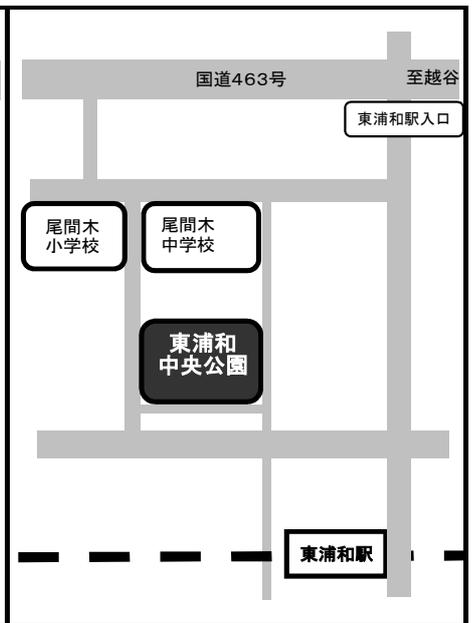
**すこやか遊具は、すこやか運動教室の開催日時以外も
ご自由にお使いになれます。譲り合ってのご利用となります
が、ご友人と一緒に活動したり、自分のペースに合わせて
運動したりと、ご自身の介護予防にお役立てください！**



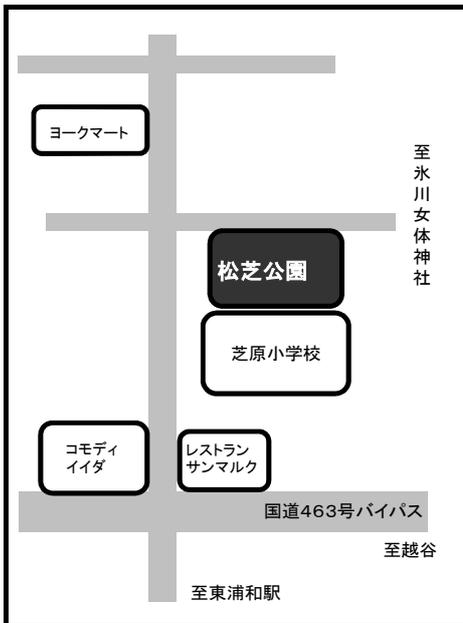
尚和園



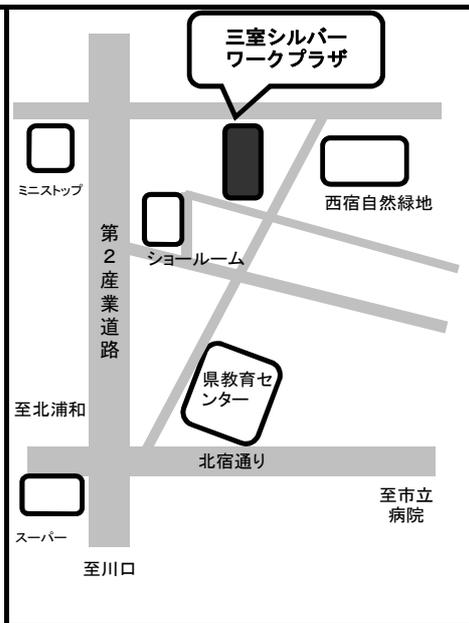
美園臨時グラウンド
(旧美園中学校跡地)



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