

すこやか運動教室　のご案内

**公園にある「すこやか遊具」を使用して行う運動教室です。**

**地域運動支援員が皆さんの運動をサポートします。**



場　所： 東大宮中央公園

（所在地：見沼区東大宮5－42－1）

対象者： おおむね６５歳以上の方

申込み： 事前予約不要　直接会場へ

日　程： 第3金曜日（４･７･８･1・3月はお休み）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5月 | 6月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 2月 |
| 16日 | 20日 | 19日 | 17日 | 21日 | 19日 | 20日 |

時　間： １４：００ ～ １５：００　※５分前までに受付へ

持ち物： 飲み物、汗ふきタオル、マスク（着用を希望する方）

その他： 雨天中止

参加費： 無料

問合せ： 見沼区役所高齢介護課

 電 話 048-681-6068　ＦＡＸ 048-681-6160　

故障していた遊具を撤去し、

「ウデタテボード」と

「背のばしチェアー」

を新しく設置しました。