

【令和7年度大宮区】

参加費無料

すこやか運動教室

公園のすこやか遊具を使い、腰痛や肩こり、転倒などを予防する運動をします。

«会 場» **山丸公園** (雨天中止)

«時 間» 午後2時～午後3時30分

«曜 日» 毎月第2, 4木曜日

«参加費» 無料

«対 象» おおむね65歳以上の方

«申込み» 必要ありません。直接会場にお越しください。

«持ち物» タオル、帽子、飲み物

◎動きやすい服装、運動ぐつをご着用ください。

※自宅で検温のうえ、体調不良等ある方は参加をお控えください。

※参加の際は、マスクの着用を推奨します。

今年度の実施日は下表のとおりです。（7, 8, 1月は休み）

4月	5月	6月	9月	10月	11月	12月	2月	3月
10	8	12	11	9	13	11	12	12
24	22	26	25	23	27	25	26	26

※当日の天候や感染症等の影響により、内容の変更や開催を中止する場合があります。

※祝祭日にあたる場合は開催しません。

※教室開催中において発生した一切の事故やケガ・病気などの責任や保障は負えません。

運動中は地域運動支援員の指示に従い無理をせず、ご自身の体調管理に十分努めてください。

(お問合せ) 大宮区役所高齢介護課 電話048-646-3068 FAX048-646-3165