

【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 3 0 分

《曜 日》 毎月第 2, 4 木曜日

《参加費》 **無料**

《対 象》 おおむね 6 5 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	1 0 月	1 1 月	1 2 月	2 月	3 月
1 0	8	1 2	1 1	9	1 3	1 1	1 2	1 2
2 4	2 2	2 6	2 5	2 3	2 7	2 5	2 6	2 6

※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