

【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》 **大平公園** (雨天中止)

《時間》 午前10時～午前11時30分

《曜日》 毎月第1, 2, 3, 4金曜日

《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
4	2	6	5	3	7	5	6	6
11	9	13	12	10	14	12	13	13
18	16	20	19	17	21	19	20	休み
25	23	27	26	24	28	26	27	27

※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