

すこやか運動教室のご案内

だれにでもできる健康づくり

すこやか運動教室に参加してみませんか！

65歳以上の方を対象に

遊具等を使って無理なくできる運動を行います。

市の施設等を無料又は割引料金で利用できる
アクティブチケットの交付対象の教室です！！



運動初心者の方
大歓迎！！



《令和8年度の日程》（7月・8月・1月はお休みです）

※時間はいずれも14時～15時30分です。

会場	曜日	4月	5月	6月	9月	10月	11月	12月	2月	3月
新開小学校	第4月曜日	27	25	22	28	26	休	28	22	休
千貫樋水郷公園	第3木曜日	16	21	18	17	15	19	17	18	18
田島氷川公園	第4火曜日	28	26	23	休	27	24	22	休	23

* 事前申込みは不要です。

* 動きやすい服装で、水分補給のための飲み物をお持ちください。

* どの会場もすべて午前10時の時点で雨天であれば中止となります。



〈問合せ先〉
桜区役所高齢介護課
桜区道場4-3-1
電話 856-6178
FAX 856-6271