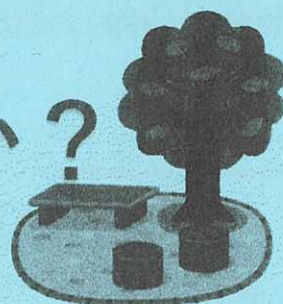


週に1回 公園で体操しませんか？

～明治地区健康体操のススメ～



週に1回、近くの公園へ行って、同じ地域の方と一緒に体操をしませんか？

健康体操は

- ① 外出の機会
 - ② 体操で健康促進
 - ③ 地域の方との交流
 - ④ ちょっとした情報
- などに効果があります。



1回30分程度、どなたでもご参加できますので、ご自身の体調を踏まえて気楽にお越しください。

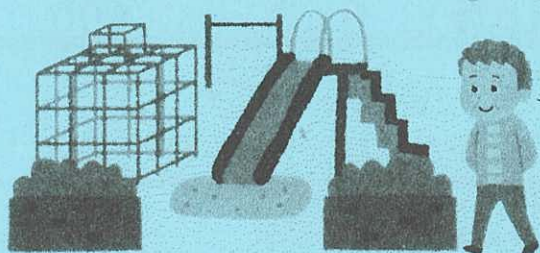


【体操メニュー】 ラジオ体操第1・第2、

みんなの体操、ふじさわプラス10(テン)



体操、かわせみ体操など、公園によって異なりますが、できる範囲で気持ちよく体を動かしましょう。



場所、開催時間や曜日は
裏面を見てね！



①土打公園体操

場所：土打公園

実施日：毎週金曜日 9:30~10:00

②羽鳥5丁目緑の広場健康体操

場所：羽鳥5丁目緑の広場37号

実施日：毎週木曜日 9:30~10:00

③折戸みどりの広場けんこう体操

場所：第162号緑の広場

実施日：毎週月曜日 9:30~10:00

④二ツ家健康長寿体操

場所：神台北公園

実施日：第1を除く火曜日 9:30~10:00

⑤四ツ谷かわせみ体操

場所：四ツ谷公園

実施日：第2・4水曜日 9:30~10:00

⑥打越・松和みんなげんきで体操

場所：新町公園

実施日：第2・4火曜日 9:30~10:00

⑦柏木公園体操

場所：柏木公園

実施日：毎週木曜日 9:30~10:00

⑧丸山公園体操

場所：丸山公園

実施日：毎週月曜日 9:30~10:00

⑨太洋公園（さんかくこうえん）体操

場所：太洋公園

実施日：第1・3火曜日 9:30~10:00

⑩駒形公園の体操

場所：駒形公園

実施日：毎週金曜日 10:00~10:30

⑪柏山公園あかじん体操

場所：柏山公園

実施日：毎週水曜日 9:30~10:00

⑫城神社たてじんたいそう

場所：城神社

実施日：毎週月曜日 9:30~10:00

⑬南ガル池公園体操

場所：南ガル池公園

実施日：第2土曜日 10:00~10:30

第4木曜日 13:30~14:00