

公園 de 健康づくり 始めませんか？

令和6年4月現在

～健康体操編～

健康づくりや介護予防を目的に、1時間程度の健康体操を行っています。
皆様のご参加をお待ちしております！！

◇予約不要

◇雨天、祝休日、8月は原則お休みです
猛暑日はお休みすることがあります

「千代ヶ丘第二公園」健康体操

★実施日：毎週火曜日

★場 所：千代ヶ丘5丁目4-3

〔千代ヶ丘7丁目バス停 徒歩3分〕
〔御嶽神社隣〕

★時 間：午前10時～11時頃

「片平中村通公園」健康体操

★実施日：第1・2・3・4木曜日

★場 所：片平6丁目2

〔柿生駅から徒歩10分〕
〔善正寺バス停 徒歩2分〕

★時 間：午前9時～10時頃

「片平二丁目公園」健康体操

★実施日：第1・2・3・4火曜日

★場 所：片平2丁目16

（柿生駅下車徒歩8分）

★時 間：午前9時30分～10時30分頃

「南黒川第一公園」健康体操

★実施日：第1・2・3・4水曜日

★場 所：南黒川5丁目1

（黒川駅北口徒歩3分）

★時 間：午前9時30分～10時30分頃

実際に行っている健康体操をご紹介します！

ALEX 体操 かがやいて麻生ストレッチ体操



左の二次元コードから
アクセス、または
「麻生区オリジナル体操」
で検索！



他にも、会場ごとに異なる体操を取り入れています。
是非、お気軽にご参加ください。

<主催>

あさお運動普及推進員の会

<お問合せ>

麻生区役所地域みまもり支援センター

地域支援課 TEL 044-965-5157 (平日 9:00～17:00)

