

# なかはら パンジー教室

中原区には、住みなれた地域で、  
いつまでも元気で心豊かに暮らし、  
多くの人と交流し、支え合えるまちづくりと  
健康づくりを目的とした「ご当地体操」、  
「パンジー体操」があります。

「パンジー体操」は「ストレッチ編」・「リズム編」・「リラック  
ス編」の3部で構成されており、立位でも座位でも無理な  
なく行えます。



明るく元気なボランティア  
「パンジー隊」が中原区内の各いこいの家で  
「パンジー体操」の教室を開催しています。

みんなで楽しく体操をして  
いつまでも  
はつらつ元気に！！



| 場所         | 日時              |
|------------|-----------------|
| 井田いこいの家    | 第4水曜日 午前10時～11時 |
| ごうじいこいの家   | 第1月曜日 午前10時～11時 |
| 等々力いこいの家   | 第2月曜日 午前10時～11時 |
| 西加瀬いこいの家   | 第2火曜日 午後 2時～ 3時 |
| 新城いこいの家    | 第1水曜日 午前10時～11時 |
| 丸子多摩川いこいの家 | 第3水曜日 午前10時～11時 |
| 中丸子いこいの家   | 第1金曜日 午前10時～11時 |

※ 予約の必要はありません。当日直接会場にお越しください。

- 参加費 : 無料
- 対象 : 独歩で来られる方
- 服装・持ち物 : 動きやすい服装 飲み物持参
- 注意 : 祭日・年末年始はお休みです  
他の事業の都合でお休みになることがあります

荒天時はお休みです

<問い合わせ先>

中原区役所  
地域みまもり支援センター  
地域支援課

044-744-3308