



高津公園体操とは？

参加者大募集！
子どもから高齢の方、
障害のある方までどなたでも



公園体操参加時のお願い

- 体操は自分のペースで無理なく、自然な呼吸で行いましょう
- 体調をみながら参加しましょう
- 体調がすぐれないときはお休みしましょう
- 体調管理はご自身の責任でお願いします
- 体操のしやすい服装、靴で参加してください
- 汗拭きタオルをご持参ください
- 体操の前後には、水分補給を忘れずにしましょう

有酸素運動
筋力トレーニング
柔軟運動
3大要素が
組み込まれた
15分間の体操です。

効果①
継続することで
健康増進
介護予防
に、つながります。

効果②
参加することで
顔見知りが増えて
ご近所付き合いが
快適になります。

体操の協力団体 ～縁の下力持ち～

「近所で新しく公園体操を立ち上げたい」「何か体操を始めたい」などの地域の声に、高津区では「ヘルスパートナー高津」の皆さんにご協力いただいています。
「ヘルスパートナー高津」は、地域で健康づくりを推進するため、ストレッチ体操やリズム体操などの運動を、高津スポーツセンターやいこいの家などで普及しているボランティア団体です。高津区民の健康寿命の延伸を目指し、地域で活躍しています。

ご参加希望の方は、各会場へ直接お越しください

※年末年始・天候や会場・主催者の都合で、記載の予定以外にお休みする場合があります。ご了承ください。
※参加者にお声掛けください

1 上作延老人いこいの家の中庭 第1～4金曜日 AM9:30～ 1.8月・祝日・年末年始はお休み	2 久本薬医門公園 毎週水曜日 AM9:15～ 毎週金曜日 AM6:30～ 年末年始はお休み	3 北見方公民館広場 毎週月曜日 AM8:00～ 祝日はお休み	4 溝口南公園 毎週月曜日 AM9:30～ 祝日はお休み	5 久地梅林公園 毎週日曜日 AM9:00～ 8月はお休み	6 新作公園 毎週日曜日 AM9:30～ 8月はお休み	7 上作延第二公園 毎週水曜日 AM10:00～ 雨天時は集会所で実施
8 久末谷中公園 毎週土曜日 (9～5月)AM10:00～ (6～7月)AM9:00～ 8月はお休み	9 久末団地公園 (県営久末アパート3号棟前公園) 第4以外の日曜日 AM9:00～ 雨天時は千年前田住宅団地集会所で実施	10 久末城法谷公園 毎週土曜日 AM8:50～ 雨天時は大谷第2団地集会所で実施	11 諏訪河原公園 第2・4月曜日 AM8:00～ 雨天時は大谷第2団地集会所で実施	12 蟹ヶ谷檜ヶ崎公園 (バス停公園) 毎週土曜日 AM9:00～ 8月はお休み	13 蟹ヶ谷檜ヶ崎住宅1号棟中庭 毎週火・土曜日 AM9:00～ 雨天時は1、2月は溝口第二町会会館で実施	14 不動ヶ丘公園 第1～4水曜日 AM9:30～ 雨天時は集会所で実施
15 久末公園 (市営久末団地公園) 毎週木曜日 AM9:00～ 8月は久末緑地たちばなの森で実施	16 橘樹神社 毎週火曜日 (5～9月)AM9:00～ (10～4月)AM10:00～ 祝日、8月はお休み	17 新作第3公園 毎週日曜日 AM9:00～ 雨天時は大谷第2団地集会所で実施	18 千年新町集会所 第1～4水曜日 AM9:00～ 月 会費500円(初回は無料) 8月はお休み	19 橘公園 毎週火曜日 AM9:30～ 年末年始2回はお休み	20 溝口緑地公園 (高津図書館前)公園 毎週土曜日 AM9:00～ 雨天時は1、2月は溝口第二町会会館で実施	21 下作延北ノ谷公園 毎週土曜日 AM7:30～ 雨天時は集会所で実施
22 津田山第3公園 毎週木曜日 AM10:00～ 1月はお休み	23 千年前田公園 第1・3木曜日 AM9:30～ (5月は第3木曜日のみ) 祝日はお休み 雨天時は千年前田住宅団地集会所で実施	24 久末大谷公園 (久末大谷第2公園) 毎週金曜日 AM9:00～ (再開に向けて調整中) 雨天時は大谷第2団地集会所で実施	25 梶ヶ谷第1公園 毎週火曜日 AM9:30～ 8月はお休み	26 新作第2公園 第2・4土曜日 (4～11月)AM9:00～ (12～3月)AM10:00～ 8月は数日お休みあり	27 下野毛2丁目公園 毎週日曜日 (5～9月)AM8:00～ (10～4月)AM9:00～ 雨天時は1、2月は溝口第二町会会館で実施	28 梶ヶ谷第3公園 毎週土曜日 (3～12月)AM9:00～ (1～2月)AM9:30～ 雨天時は集会所で実施
29 久末宮の谷公園 毎週火・金曜日 AM9:00～ 7～9月はお休み	30 新作八幡宮 毎週日曜日 AM6:40～ 雨天時は千年前田住宅団地集会所で実施	31 子母口旭田公園 毎週金曜日 (6～9月)AM9:00～ (10～5月)AM10:00～ 年末年始はお休み	32 久末表耕地公園 毎週水曜日 AM9:30～ 雨天時は千年前田住宅団地集会所で実施	33 梶ヶ谷6丁目のはな公園 毎週水曜日 AM9:00～ 雨天時は千年前田住宅団地集会所で実施	34 二子神社 第2・4火曜日 AM9:30～ 雨天時は千年前田住宅団地集会所で実施	35 久地かすみ提 毎週水曜日 AM9:00～ 雨天時は千年前田住宅団地集会所で実施
36 千年中央公園 毎週火曜日 AM9:00～ 7月末～8月はお休み	37 末長宗田公園 毎週水曜日 (4～10月)AM9:00～ (11～3月)AM10:00～ 8月はお休み	38 下作延公園 毎週日曜日 AM9:30～ 雨天時は千年前田住宅団地集会所で実施	 公園体操の最新情報に ついてはこちら 		一使っていますか、マイボトルー 川崎市は2050年の脱炭素社会の実現に向けて、 高津区溝口をモデル地区として 「脱炭素アクションみぞのくち」を進めています。 ペットボトル利用削減のため、公共施設に設置された ウォーターサーバーからマイボトルに給水できます。 (地図の給水スポット参照)。  高津区溝口 水素給水所 みぞのくち	
39 末長東公園 毎週日曜日 AM9:00～ 7.8月お休み、 12月は第3週まで、1月は第3週から	40 ココファン川崎高津交流グラウンド 毎週水曜日 AM9:50～AM10:20 雨天時は交流ホールで実施					