



～多摩区みんなの公園体操～



30分程度の、ゆっくり身体を動かすストレッチ体操です。動きやすい服装・靴で参加してください！



健康づくりや介護予防を目的に地域の公園や会場で健康体操を行っております。

皆様のご参加をお待ちしております！（申し込み不要）但し、祝祭日や年末年始、感染予防等でお休みの事もあります。

体調確認はご自身の責任でお願いします。体操前後の水分補給も忘れずに！ご自分の体調を見ながら参加しましょう。 2023年11月現在

	登戸・中野島方面	生田・東生田方面	菅方面	南生田・長沢方面	堰・宿河原方面		
会場	登戸稲荷神社	生田2丁目公園	菅芝間こども公園	生田中谷第1公園	南生田4丁目公園	宿河原本村公園	堰稲荷神社
日時	毎週木曜日 午前8:45～	毎週月・木曜日 午前9:00～	毎週月曜日 午前9:00～	毎週月曜日 午前9:30～	毎週水曜日 午前9:30～	毎週火・金曜日 午前8:45～	毎週火曜日 午前9:00～
会場	下布田公園	寺尾台第1公園	稲田公園	南生田公園	杉山神社	宿河原あおぞら公園	東名堰第2公園
日時	毎週木曜日 午前9:00～	毎週火・木曜日 午前8:45～	毎週火・木曜日 午前9:00～	毎週月・木曜日 午前9:00～	毎週金曜日 午前8:45～	毎週水曜日 午前9:00～	毎週水曜日 午前9:00～
会場	中野島中河原公園	寺尾台第2公園	菅馬場公園	生田中谷第3公園	長沢諏訪公園	東名宿河原第2公園	宿河原南公園
日時	毎週金曜日 午前9:00～	毎週水・金曜日 午前9:00～	毎週火曜日 午前9:00～ (12～3月/9:30～)	毎週水曜日 午前8:45～	毎週金曜日 午前8:45～	毎週金曜日 午前9:00～	毎週木曜日 午前9:00～
会場	中野島石河原公園	山の手自治会館前	菅第3公園	三田第2公園	須賀神社	宿河原わんぱく公園	<持ち物> 手ぬぐい(タオル) 飲み物
日時	毎週火曜日 午前9:00～	毎週土曜日 午前9:00～	毎週水曜日 午前9:00～	毎週水曜日 午前9:20～	毎週火曜日 午前9:30～	休止中	
会場	中野島二ヶ領公園	明王児童公園	菅仙谷公園	三田第3公園	☆原則的に8月はお休みです。 ☆雨天等で天候不良時はお休みです。 ☆その他お休みする場合があります。日程や会場の確認は問合せ先へお願いします。 <問い合わせ先> 多摩区役所地域みまもり支援センター 地域支援課 Tel:044-935-3294		
日時	毎週火曜日 午前9:00～	毎週水曜日 午前9:00～	毎週金曜日 午前9:00～	毎週金曜日 午前9:30～			
会場			菅なかよし公園				
日時			毎週月曜日 午前 9:00～				