

多摩区みんなの公園体操

30分程度の、ゆっくりと身体を動かすストレッチ体操です。

持ち物:手ぬぐい(タオル)
飲み物
動きやすい服装・靴



健康づくりや介護予防を目的に、公園などの会場で地域の方が自主的に集まり、健康体操を行っております。
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。

登戸・中野島方面	菅方面	堰・宿河原方面		生田・東生田方面	南生田・長沢方面	
登戸稲荷神社 毎週木曜日 午前8:45～	菅芝間こども公園 毎週月曜日 午前9:00～	宿河原本村公園 毎週火・金曜日 午前8:45～	宿河原南公園 毎週木曜日 午前9:00～	生田2丁目公園 毎週月・木曜日 午前9:00～	生田中谷第1公園 毎週月曜日 午前9:30～	南生田4丁目公園 毎週水曜日 午前9:30～
下布田公園 毎週木曜日 午前9:00～	稲田公園 毎週火・木曜日 午前9:00～	宿河原あおぞら公園 毎週水曜日 午前9:00～	堰稲荷神社 毎週火曜日 午前9:00～	寺尾台第1公園 毎週火・木曜日 午前8:45～	南生田公園 毎週月・木曜日 午前9:00～	南生田2丁目公園 毎週土曜日 午前9:00～
中野島中河原公園 毎週金曜日 午前9:00～	菅馬場公園 毎週火曜日 午前9:00～ (12-3月/ 9:30～)		東名堰第2公園 毎週水曜日 午前9:00～	寺尾台第2公園 毎週水・金曜日 午前9:00～	生田中谷第3公園 毎週水曜日 午前8:45～	長沢諏訪公園 毎週金曜日 午前8:45～
中野島二ヶ領公園 毎週火曜日 午前9:00～ (11-3月/9:30～)	菅第3公園 毎週水曜日 午前9:00～			山の手自治会館前 毎週土曜日 午前9:00～	三田第2公園 毎週水曜日 午前9:20～	須賀神社 毎週火曜日 午前9:30～
	菅仙谷公園 毎週金曜日 午前9:00～			明王児童公園 毎週水曜日 午前9:00～	三田第3公園 毎週金曜日 午前9:30～	
	菅なかよし公園 毎週月曜日 午前9:00～					

★注意:原則8月、雨天などの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。ご了承ください。)

発行
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