



身近な公園で健康づくり！

みんなで一緒に

体操

しませんか？
どなたでもご自由にご参加いただけます。



参加無料

会場：本中山公園（本中山3丁目）

日時：	令和7年 4月	7日（月）、21日（月）	午前9時30分～
	5月	5日（月）、19日（月）	
	6月	2日（月）、16日（月）	
	7月	7日（月）、21日（月）	
	8月	4日（月）、18日（月）	
	9月	1日（月）、15日（月）	
	10月	6日（月）、20日（月）	
	11月	3日（月）、17日（月）	
	12月	1日（月）、15日（月）	
	令和8年 1月	5日（月）、19日（月）	
	2月	2日（月）、16日（月）	
	3月	2日（月）、16日（月）	

内容：ストレッチ・ラジオ体操

- ♪ 予約不要、直接お越しください。
- ♪ 動きやすい服装、運動靴を着用してください。
- ♪ 雨天、悪天候時、会場の状態が悪い時は中止になります。
- ♪ 実施時間中はのぼり旗が立っています。
- ♪ 飲み物は各自ご用意いただき、体調に気を付けてながらご参加ください。



効果的な運動や健康づくりができるよう、協力団体の会員が協力員として来てくれます！



問合せ先：船橋市 地域保健課
☎047-409-3274（平日9時～17時）
共 催：船橋市・船橋市自治会連合協議会
協力団体：本中山3丁目東町会