



# 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：坪井近隣公園（芝生広場集合）

日時：	令和7年 4月	12日（土）、26日（土）	午前9時00分～
	5月	10日（土）、24日（土）	
	6月	14日（土）、28日（土）	
	7月	12日（土）、26日（土）	
	8月	9日（土）、23日（土）	
	9月	13日（土）、27日（土）	
	10月	11日（土）、25日（土）	
	11月	8日（土）、22日（土）	
	12月	13日（土）、27日（土）	
	令和8年 1月	10日（土）、24日（土）	
	2月	14日（土）、28日（土）	
	3月	14日（土）、28日（土）	

## 内容：3Q体操・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：船橋市スポーツと健康を推進する会  
 美し学園自治会  
 NPO法人日本3Q体操協会