

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：本町4丁目広場公園（本町4丁目）

日 時：毎週日曜日 午前8時00分から

※日曜日が5週ある月の第5日曜日は休み

内 容：ヨガプログラム

- ◇ 腰痛、肩こり予防および改善
- ◇ 心身のリフレッシュ、リラクゼーション 等



♪ 予約不要、直接お越しください。

♪ ヨガマットは不要です。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：ヨガサークル satsanga