

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：長津川親水公園（出会いの広場集合）

日 時：	令和7年 4月	6日（日）、20日（日）	午前9時00分～
	5月	4日（日）、18日（日）	
	6月	1日（日）、15日（日）	
	7月	6日（日）、20日（日）	
	8月	3日（日）、17日（日）	
	9月	7日（日）、21日（日）	
	10月	5日（日）、19日（日）	
	11月	2日（日）、16日（日）	
	12月	7日（日）、21日（日）	
	令和8年 1月	11日（日）、25日（日）	
	2月	1日（日）、15日（日）	
	3月	1日（日）、15日（日）	

内 容：ストレッチ・3Q体操・ラジオ体操・みんなの体操

- ♪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
NPO法人日本3Q体操協会