

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：習志野台8丁目公園（習志野台8丁目）

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：ストレッチ・3Q体操・ウォーキング

- ♪ 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：フレンドクラブ