

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：西高根公園（新高根4丁目）

日 時：	令和7年 4月	5日（土）、19日（土）	午前9時00分～
	5月	3日（土）、17日（土）	
	6月	7日（土）、21日（土）	
	7月	5日（土）、19日（土）	
	9月	6日（土）、20日（土）	
	10月	4日（土）、18日（土）	
	11月	1日（土）、15日（土）	
	12月	6日（土）、20日（土）	
	令和8年 1月	17日（土）、31日（土）	
	2月	7日（土）、21日（土）	
	3月	7日（土）、21日（土）	

※8月は休み

内 容：3Q 体操・ラジオ体操・気功体操・太極拳

- ♪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：西高根町会宝珠会
船橋市スポーツと健康を推進する会
高根太極拳クラブ
太極拳スタディ・クラブ