

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：新高根5丁目公園（入口付近集合）

日 時：毎月 第2・第4土曜日 午前9時00分～

内 容：ストレッチ・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

船橋市スポーツ推進委員協議会

NPO法人日本 3Q体操協会