

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：薬円台公園（噴水広場集合）

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

内容：ストレッチ・3Q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。
- ♪ 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