

# 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：夏見台中央公園（夏見4丁目17）

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

内容：ストレッチ・ラジオ体操・みんなの体操等

- ♪ 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：夏見体操会