

令和6年4月～天沼弁天池公園

# 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：**天沼弁天池公園（本町 7-16）

**日 時：**毎週木曜日 午前8時15分～8時50分

※①木曜日が祝日の場合、②木曜日が5週ある月の第5木曜日、  
③令和7年1月2日（木）、④8月は休み

**内 容：**各種エクササイズ

- ・歩行能力向上のための運動
- ・動脈硬化予防のための運動 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：フィットネスクラブ ティップネス船橋