

公園体操

で健康づくり

オレンジ色のシャツの
てんぱく健康づくり隊が目印です😊

■集合時間

10時 集合

※7～9月は9時集合

■場所

天白区内6か所の公園
(雨天中止)

☆7～9月は、暑さ指数(WBGT)により縮小、または中止の可能性あります。

詳細は裏面参照

どこの会場でも、

何か所でも参加OK!

☆健康づくりは続けることで効果を発揮!

■内容

ラジオ体操

筋力トレーニング

ウォーキング

てんぱくお口の体操

☆実施日が、年末年始「12/29～1/4」、お盆「8/12～8/16」

の期間は、中止となります。



参加ルール

誰でも参加
OK!

☆何歳でも!

☆無料です!

体調管理は
自身で行い
無理せず
参加を!

☆水分持参

☆マスクは必要に応じて
着用を!

