

参加費無料
申込不要

シニア向け あおぞら運動教室

のぼりが目印！



秋のあおぞらの下で
気持ちよく運動をしませんか

場所 (集合場所)		立沢公園 (テニスコート前) 久保ヶ丘一丁目21番	けやき台公園 (健康器具前) けやき台四丁目4番地	みずき野中央公園 (公園内広場) みずき野5丁目1番地	テーマ
開催日	10月	10/15(木)	10/21(水)	10/16(金)	肩こり解消！
		10/22(木)	10/28(水)	10/30(金)	
	11月	11/19(木)	11/4(水)	11/13(金)	筋力アップ & ストレッチ
		11/26(木)	11/25(水)	11/27(金)	

時 間

午前10時00分～11時30分
【受付開始】9時50分～

内 容

・公園等でできる運動の実演
・テーマに沿った運動の指導

対象者

・市内在住の65歳以上の方
・持病等による運動制限がない方
・当日の体調が普段と変わらない方

指導者

市内医療機関の
理学療法士または健康運動指導士

持ち物
服装

飲み物、タオル
動きやすい服装・靴

※雨天等の悪天候時は中止(順延なし)

開催の可否は、当日9時までに下記までお問合せください

問合せ 守谷市役所 健幸長寿課 地域ケア推進グループ
TEL:0297-45-1111(内線:176)

