

介護予防センター川下 主催

公園体操

令和7年 5月1日～10月末 毎週開催

雨天・祝日
中止

概ね65歳以上の方を対象としていますが、
お子様や年齢を問わず体操をしたい方のご参加も大歓迎です☆

※ 急な天候不良や気温が高い場合等、中止する場合があります。ご自身の判断でご参加をお願いいたします。
初めてご参加される方には、お名前と連絡先をお聞かしています。よろしくお願いいたします。

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

北都公園

【遊具・東屋前】

(北郷3条12丁目)

よしきり公園

(川下1条5丁目)

川下公園

【展望台下】

(川下2651番地)

東川下公園

【遊具近く】

(川下4条4丁目)

とちの木公園

(北郷2条14丁目)

9:00～9:30

9:00～9:30

9:30～10:30

9:00～9:30

9:00～9:30

なのはな公園

(川北2条3丁目)

9:45～10:15



なのはな公園

川下公園

東川下公園

北都公園

とちの木公園

よしきり公園

内容

- ▶ ラジオ体操第1・2
- ▶ ストレッチ
- ▶ サッポロスマイル体操

川下公園の内容

- ▶ ストレッチ
- ▶ 公園内ウォーキング
- ▶ 様々な歩き方



お問い合わせ先

白石区介護予防センター川下

TEL 875-6810 (8:30～17:30/土・日・祝 休み)