

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				



**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)