

# 体操会のご案内

## つくだご近所体操

※雨天中止

参加自由・直接公園へおいでください。  
初めての方も大歓迎です♪



- つくだ公園（南矢名5-6-9）
- 毎月第1木曜 9:30~10:00

令和6年									令和7年		
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
4	2	6	4	休	5	3	7	5	9	6	6

※1 赤字は変則日程です。ご注意ください。

※2 8月はお休みです。

### 体操会について

- ▼ 5種類の体操を行っています。  
（ラジオ体操第1・首の体操・ラジオ体操第2・はだのさわやか体操・ころばんよ体操）
- ▼ さわやかマスター（体操普及ボランティア）が見本を示しますので、初めての方も安心です。どうぞお気軽にお越しください。
- ▼ 動きやすい服装で、水分補給用の飲み物をお持ちください。
- ▼ 雨天時は中止です。（振替はありません。）  
開始時間にさわやかマスターが来ていない場合は、中止の判断ですので、ご了承ください。翌月の参加をお待ちしています。

### 感染対策のお願い

- ▼ 体調を確認してからお出かけください。
- ▼ 発熱等の症状がある場合は参加をお控えください。

