

公園体操ボランティアリーダーによる

塚本児童公園

公園体操開催のお知らせ

自由参加！！（参加費無料）
いつでも、誰でも参加できます！！



地域の仲間と繋がり、支え合い、助け合い、住み慣れた街で共に...
高齢者から子供まで健康づくりに取り組みましょう！！

塚本児童公園：毎週火曜日 9時～9時30分 *雨天中止
(冬場は時間が変わる場合もあります)

～7月5日(火)から始めます！！～

主な内容：音楽に合わせて♪♪♪

- ・ニョキニョキストレッチ体操
- ・元気アップ体操
- ・脳トレ体操 など

ノボリが
目印です！

☆ボランティアリーダー募集中☆

養成講習会を年1回開催しています！
元気なあなたの力をお貸しください。

左京区では33か所の公園で公園体操を開催しています。

問い合わせ先：京都市左京区地域介護予防推進センター

☎ 075-762-5529

(平日9:00～17:30)