

左京区34カ所目
の
公園体操

公園体操ボランティアリーダーによる

高原児童公園

公園体操開催のお知らせ

京都市の介護予防事業です。（*費用はかかりません）
自由参加！！お気軽にご参加ください！！

第9回

寿

健康寿命を
のばそう！
AWARD
スポーツ庁長官
優秀賞

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...
始めよう！公園で体操の習慣！！

高原児童公園：毎週水曜日 9時30分～10時

ノボりが
目印です！

（左京区田中北春菜町 8）

※雨天中止

5月17日(水)から
始まりました！！



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
- ・筋トレ、脳トレ など

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9:00～17:00）