

# 令和7年度 うんどう教室のご案内



## 参加してみませんか？

内みのわ運動公園と保健福祉センターふれあい館の  
うんどう遊園で運動してみませんか？  
地域指導員が、あなたの健康づくりをサポートします。  
見学だけでも構いませんので、お気軽にご参加ください！

対象者：おおむね60歳以上

費用：無料

お申込み：不要

持ち物：①飲み物 ②汗拭きタオル  
③体温を記載したメモ  
④マスク（着用は任意です。）

### 内みのわ運動公園

午前10時30分～午前11時30分

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
実施日	8日	13日	3日	1日	5日	2日	7日	11日	2日	6日	3日	3日
	15日	20日	10日	8日	19日	9日	21日	18日 (体力測定)	9日	20日	10日	10日
	22日	27日	17日	15日	26日	30日	28日		16日	27日	17日	17日
			24日	29日					23日			24日

熱中症警戒アラート発令時 または 雨天時 視聴覚室 で実施

### 保健福祉センター ふれあい広場

午後2時～午後3時

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
実施日	8日	13日	3日	1日	5日	2日	7日	11日	2日	6日	3日	3日
	15日	20日	10日	8日	19日	9日	21日	18日 (体力測定)	9日	20日	10日	10日
	22日	27日	17日	15日	26日	30日	28日		16日	27日	17日	17日
			24日	29日					23日			24日

熱中症警戒アラート発令時 または 雨天時 保健福祉センター室内 で実施



【問合せ先】君津市高齢者支援課 君津市久保2-13-1 TEL:0439-56-1458

