

令和8年度 うんどう教室のご案内



君津市
マスコットキャラクター
きみぴょん



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

事前申込み：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	14日	12日	2日	7日	4日	1日	6日	10日	1日	19日	2日	2日
	21日	19日	9日	14日	18日	8日	20日	17日 (体力測定)	8日	26日	9日	9日
	28日	26日	16日	28日	25日	29日	27日		22日		16日	16日
			23日									30日

熱中症警戒アラート発令時 または 雨天時は 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	14日	12日	2日	7日	4日	1日	6日	10日	1日	19日	2日	2日
	21日	19日	9日	14日	18日	8日	20日	17日 (体力測定)	8日	26日	9日	9日
	28日	26日	16日	28日	25日	29日	27日		22日		16日	16日
			23日									30日

熱中症警戒アラート発令時 または 雨天時は 保健福祉センター室内 で実施

【問合せ先】 君津市福祉部高齢者支援課 高齢者健康増進係 TEL:0439-56-1458