

中京公園体操MAP

(健康体操ひろば)

ボランティアグループ主催で公園などの広場を使用し、簡単な体操を実施しております。

ストレッチ・リズム体操・筋トレなど20分程度の体操です。

申し込みは不要。雨天・祝日はお休みです。どなたでもお気軽にご参加下さい。



《開催会場一覧》毎週開催

★は雨の日も開催致します ◎は祝日も開催致します

	公園・広場名	開催場所	開催曜日	開催時間
①	壬生寺境内	坊城通綾小路下ル西側	月	9:00～
②	元明倫幼稚園★	室町通蛸薬師下ル西側	月	9:00～
③	円町公園	佐井通丸太町上ル東側	月	9:00～
④	いこいの場	二条通河原町西入ル南側	月・水・金	10:00～
⑤	三条大宮公園	三条大宮角	火	9:20～
⑥	笠殿(西ノ京)公園	朱四小学校西北側	火	9:00～
⑦	中京老人福祉センター ★火曜日のみ	壬生川通り四条上ル (公団4棟1階)	火・金	9:00～
⑧	壬生(児童)公園	中新道通四条下ル西側	水	9:00～
⑨	梅尾公園◎	千本通姉小路西入	水・土	9:00～
⑩	神明公園	中新道通三条下ル西側	木	9:00～
⑪	マンガミュージアム内 グラウンド	烏丸通御池上ル西側	木	10:15～
⑫	錦坊城公園	坊城通蛸薬師下ル西側	金	9:30～
⑬	本能芝生公園	油小路通蛸薬師下ル東側	金	11:00～

※地図は裏面をご覧ください

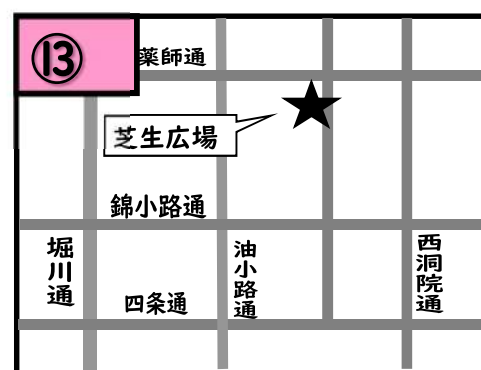
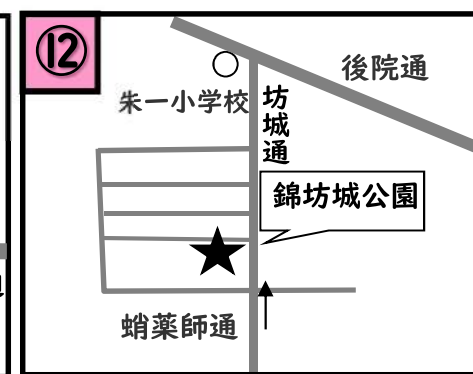
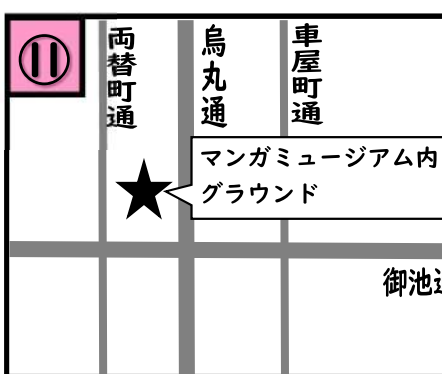
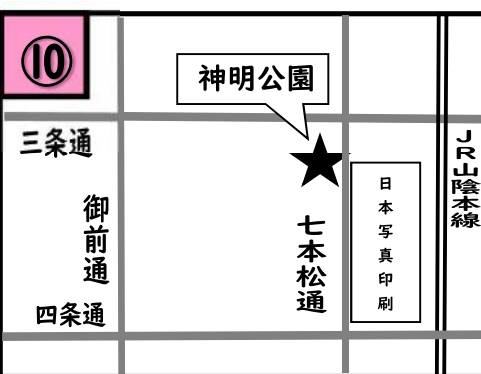
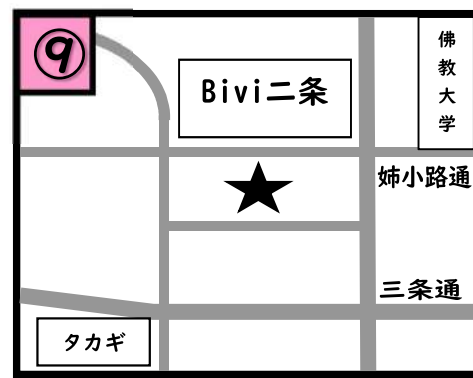
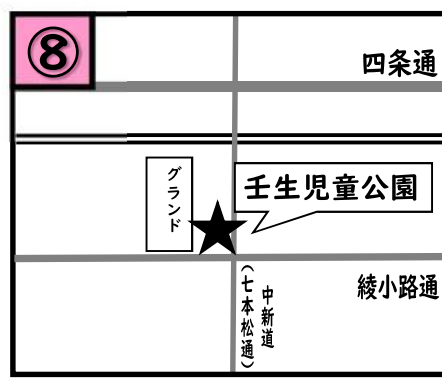
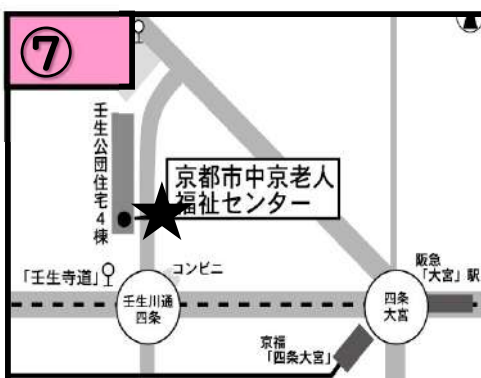
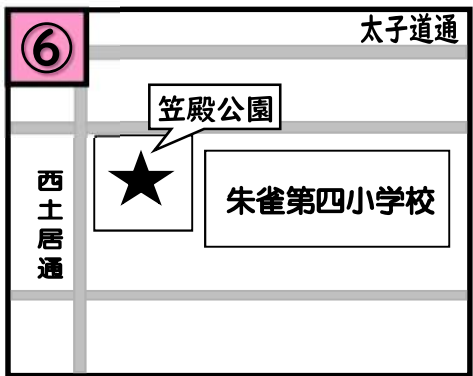
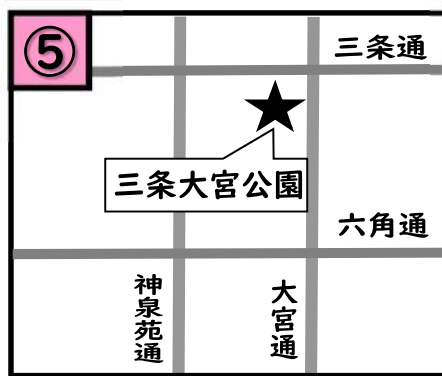
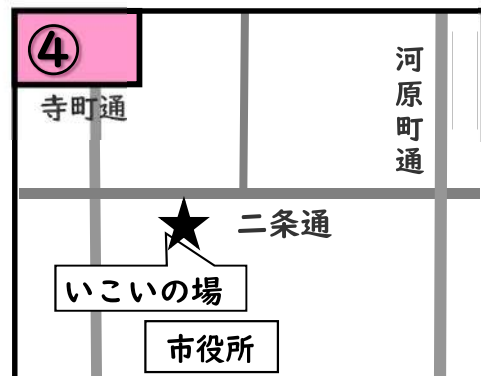
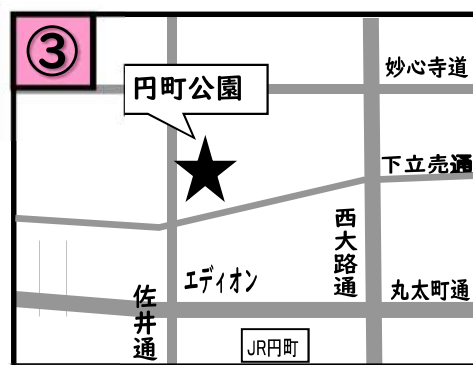
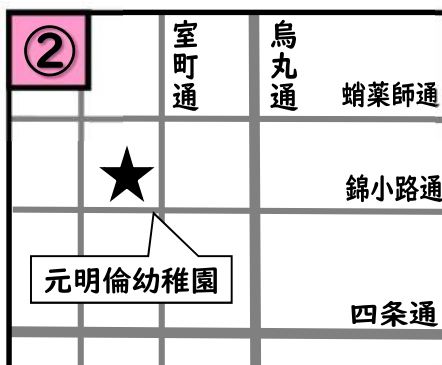
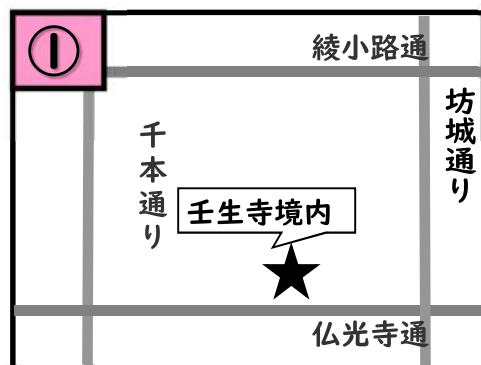


【安全な運営にご協力ください】

- ・参加の際はマスクを着用し、他の方との間隔をとり体操をおこなって下さい。
(運動時に息苦しさをを感じる場合はその場を離れて外すことも可能です)
- ・動きやすい服装でお越しください
- ・咳や発熱等の症状があるなど、体調がすぐれない場合は参加をご遠慮下さい
- ・公園体操での事故などは、ご自身の責任でご参加頂くことをご理解下さい。



◆開催会場地図◆



介護予防推進センターでは、地域の自主グループ活動の支援をしています！お住まいの地域の公園や広場で公園体操を開催しませんか！？

～こんな方を募集しています～

★ボランティア活動に関心がある

★地域と自身の健康づくりに関心がある

★空いた時間に誰かのために活動したい など

ご興味がある方はぜひお問い合わせ下さい。