

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	円町公園	佐井通丸太町上ル東側	月	9:00～
③	いこいの場★	二条通河原町西入ル南側	月・水・金	10:00～
④	三条大宮公園	三条大宮角	火	9:20～
⑤	笠殿(西ノ京)公園	朱四小学校西北側	火	9:00～
⑥	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～
⑦	壬生(児童)公園	中新道通四条下ル西側	水	9:00～
	身体づくりサンシャイン 壬生(児童)公園	中新道通四条下ル西側	第4水のみ	13:30～
⑧	梅尾公園◎	千本通姉小路西入	水・土	9:00～
⑨	神明公園	中新道通三条下ル西側	木	9:00～
⑩	イオンスタイル 西ノ京小町	天神通新二条通東入ル	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	9:00～
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】

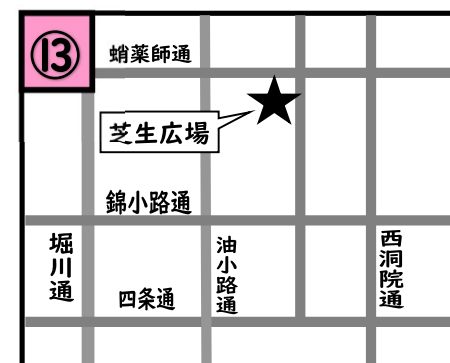
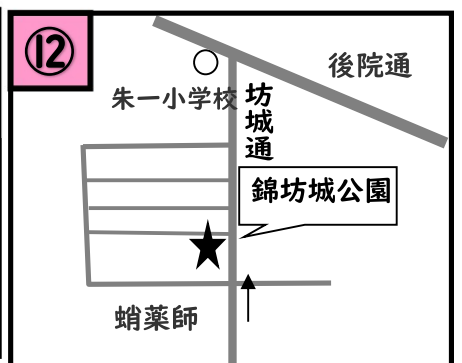
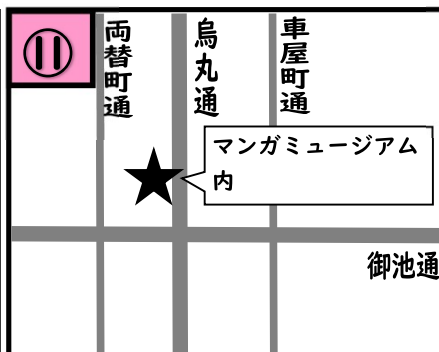
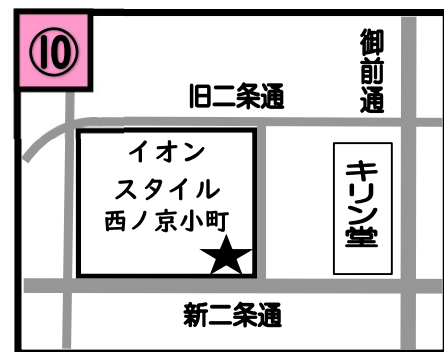
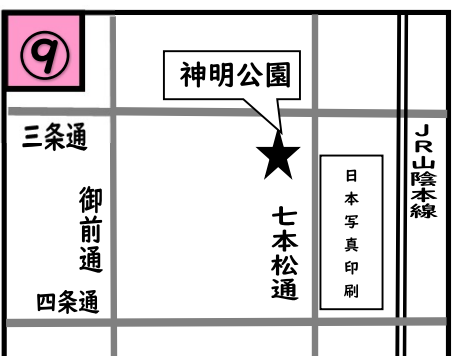
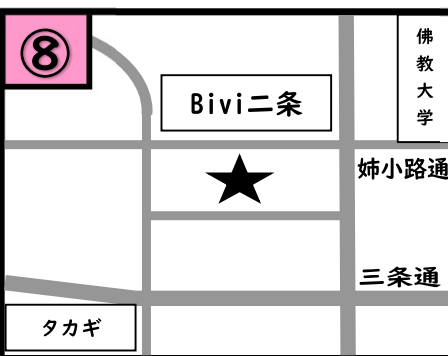
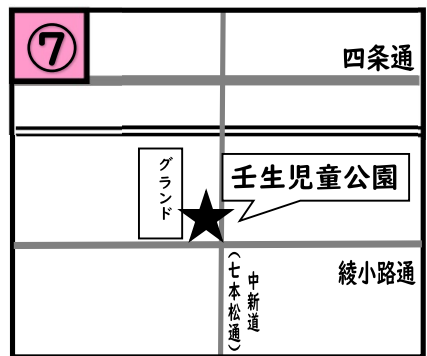
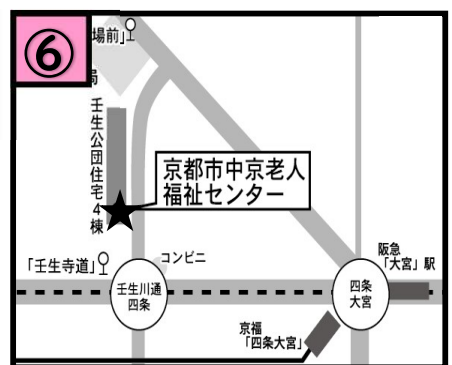
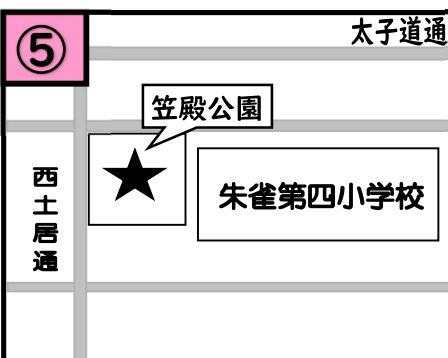
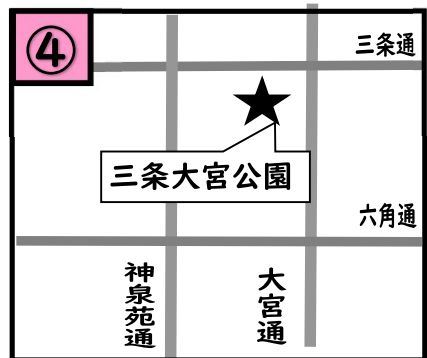
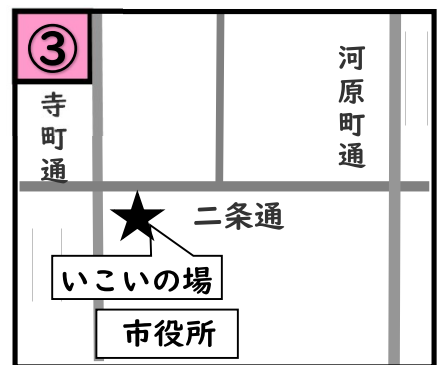
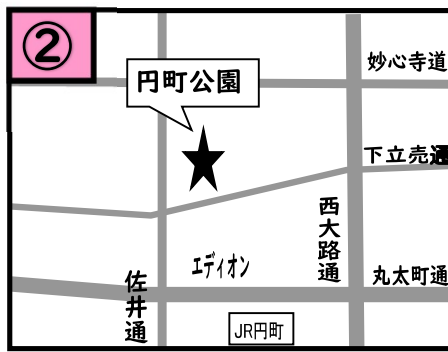
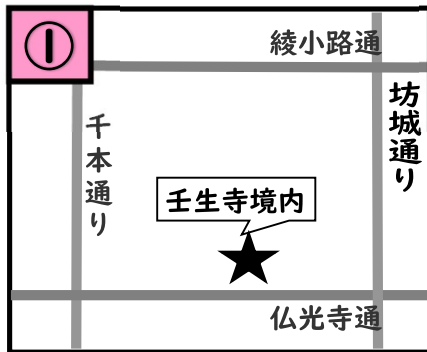
- ・動きやすい服装でお越しください
- ・体調不良の場合はお休みをいただくなど無理のない範囲でご参加ください。
- ・参加時の事故については自己責任であることをご理解ください。

中京区地域介護予防推進センター



075(801)0389

◆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 ★健康づくりに関心がある
★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。