

うんどう教室で 一緒にからだを動かしましょう



大栄2号公園のうんどう教室の様子

問合せ 鴻巣保健センター (☎543-1561)

うんどう教室では、屋外にある健康運動器具を使って、誰でも「簡単・やさしい・続けられる」運動で、からだを動かし、運動機能の維持を目指します。

肩こり・腰痛・足のもつれや尿漏れ、体力不足等のお悩みに効果的です。予約は不要ですので、初めての方もお気軽に参加してください。

うんどう教室実施会場・開催日 (時間はすべて10時から1時間程度)

鴻巣宿鞠子公園 (人形1-3127-1)	毎月第1・3火曜日
大間公園 (大間3-11-18)	
中央児童公園 (本町3-241)	毎月第2・4火曜日
すずかけ公園 (赤見台4-31-2)	
大栄2号公園 (松原1-581-164)	毎月第2水曜日
生出塚1号公園 (生出塚2-32)	毎月第3木曜日
吹上富士見公園 (吹上富士見4-777-59)	毎月第3水曜日
新宿第1公園 (新宿1-75-228)	毎月第2木曜日
北新宿生涯学習センター (北新宿930)	毎月第4金曜日

参加してから、つまづきが
少なくなりました!



いろいろな人と
出会えて楽しいです!



運動が習慣化しました!
男性の参加者が少ないので、
ぜひ参加してください!



私たち指導員が優しくサポートします!
一緒に運動を楽しみましょう



指導員歴
20年以上

うんどう教室指導員
佐藤 久子さん

うんどう教室のボランティア・指導員を募集しています

うんどう教室で指導するボランティアが不足しています。自分自身の体力維持にも効果があり、新しい仲間づくりもできます。ボランティアの経験を積むと年齢を問わず誰でも指導員になることができます。まずはお気軽にお問い合わせください。

興味がある方は、
5月20日(月)から
6月14日(金)まで
に鴻巣保健セン
ターへお電話く
ださい。

