

簡単・やさしい・続けられる

うんどう教室に参加しませんか



すずかけ公園のうんどう教室の様子

うんどう教室では、屋外にある健康運動器具を使って、ストレッチや軽い運動を行います。「簡単・やさしい・続けられる」内容なので、運動が苦手な方や久しぶりに体を動かす方でも安心して参加できます。肩こりや腰痛、足のもつれ、体力不足などが気になる方にもおすすめです。初めての方もお気軽にご参加ください。

問合せ 健康づくり課 (☎ 543-1561)

初めてでも安心して参加できます

予約不要

開催日に直接会場へお越しください。初めての方も、都合の良い日に気軽に参加できます。

自分のペースでOK

ストレッチや軽い運動が中心です。体力に自信がない方も、無理のない範囲で参加できます。

指導員がサポート

体の動かし方を、指導員がやさしく声かけします。一人での参加が不安な方も安心です。

参加者の声

買い物帰りに通りかかったことをきっかけに始めました。仲間がたくさんできて楽しいです。

人と比較しない、かんたん・ゆっくり・のんびりした運動なので、長く続けられます。

膝が悪く病院に通っていましたが、教室に通い始めてからは回数が減りました。

うんどう教室で出会った仲間と花見をしたりするのが楽しみです。

こんな方におすすめ

- 運動不足が気になる方
- 無理なく体を動かしたい方
- 地域で交流したい方

市内の公園等でうんどう教室を開催しています

時間はすべて 10時から 1時間程度です

会場	所在地	開催日
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 付近	
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 付近	毎月第3木曜日
富士見公園(吹上)	吹上富士見 4-777-59	毎月第3水曜日
新宿第1公園	新宿 1-228	毎月第2木曜日
北新宿生涯学習センター	北新宿 943	毎月第4金曜日

- 開催日に直接会場へお越しください(開催日については、会場の公園および市HPをご確認ください)
- 雨天および熱中症警戒アラート時は中止します

暑い日も安心 室内で行う うんどう教室

例年、暑さが厳しくなる夏。通常は各公園等で行っているうんどう教室を、今年度は室内でも開催します。これまで参加したことがない方も大歓迎です。暑い夏を、一緒に元気に乗り切りましょう。

7月28日(火) 10時～11時30分 保健センター

9月3日(木) 10時～11時30分 北新宿生涯学習センター

対象 市内在住の方

持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

費用 無料

申込み 不要

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・指導員を募集しています。ボランティア経験を積むと年齢問わず、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合せください。

指導員の声

指導員として活動する中で、参加者の皆さんから教わることも多く、自分の健康づくりにもつながっています。ここで多くの仲間にも出会えました。ぜひ一緒に活動しましょう。