

体力づくりに行ってみませんか？

ご近所公園体操

体操カードがあります
四季を感じながら
体操ができます

小台公園体操

小台公園
毎週木曜日
9時30分～



さぎぬま幼稚園前の
公園です。体力に自信
がない方もぜひ

小台西公園体操

小台西公園
毎週火曜
10時～



木陰で和やか
9種類の体操が
楽しめます！

宮前平第2公園体操

宮前平第2公園
毎週月曜日
9時30分～



季節によってはお花見も
しています。体操後に
グラウンドゴルフの体験も
できます

宮前平公園体操

宮前平公園
毎週月・水・金
9時～



地域の男性が椅子も
用意。優しく迎えて
くださいます！

平台さわやか体操会

馬絹 1-15-34
毎週木曜日
9時30分～
※7月～9月は8時30分～



境内のイチョウや
草花は美しく
方言体操も一押し！

泉福寺ラジオ体操会

泉福寺(馬絹 2-9-1)
毎週火曜日
9時30分～



月・木で実施！人情味
あふれる雰囲気
無理なく続けられます

宮本・矢中ラジオ体操会

馬絹第2公園
毎週月・木曜日
10時30分～
※7月～9月は9時30分～



恋するフォーチュン
クッキーや最新宮前区
メロコス体操もできます

あじさい会公園体操

梶ヶ谷金山公園
毎週金曜日
9時30分～



音楽に合わせた
体操が魅力です
なんと月～土開催

にこにこ体操

宮崎第4公園
毎週月～土曜
7時30分～



よく聞く「公園体操」って 何をしているの？

Q.どんな団体がやっているの？

町会、自治会や任意の集まりで
行っています。お子様から
ご高齢の方まで、住所不問・
申込不要でご参加いただけます。



Q.体操はどんな内容なの？

どこの体操もラジオ体操がメイ
ンです。公園によって更に体操
が追加されています。分からな
くても周りと同じように
動ければそれで十分です。



Q.人づきあいが苦手…

体操をして帰るだけでOK！
ご家族やご友人との参加も
OK！ご自身に合う公園
体操を探してみも



宮前区役所発行の
宮前区「公園体操マップ」には
区内約50カ所の公園体操が
掲載されています。



外で体操を
すると気持ち
がいいですよ！

