

令和8年度

うんどう教室

参加者募集



公園等に設置した健康遊具を使った教室です。明るい太陽の下、気軽に楽しみながら健康づくりのできる「うんどう教室」に参加しませんか？

会場・日時

①北浜公園（北品川 2-28-12）

②京陽公園（平塚 2-12-3）

③鈴ヶ森公園（南大井 4-18-14）

毎月第1・第3木曜日

10時30分～12時00分

毎月第2・第4金曜日

10時30分～12時00分

毎月第2・第4金曜日

14時00分～15時30分

④八潮公園（八潮 5-11-16）

⑤西大井広場公園（西大井 1-4-10）※一時的に西大井広場公園にて実施します。

毎月第1・第3木曜日

14時00分～15時30分

毎月第2・第4金曜日

10時00分～11時30分

6月～9月は夏季につき、屋内の会場で実施いたします。詳細は裏面の問い合わせ先までお問い合わせください

参加方法

参加対象 区内在住の65歳以上で自分で会場へ往復が可能な方

参加費 無料

持ち物 飲み物・帽子・汗拭きタオル等 ※動きやすい服装、靴でご参加ください。

参加方法 うんどう教室開催日に直接会場にお越しください。

注意事項 雨天時は高齢者地域支援課までお問い合わせください

令和8年度うんどう教室実施日程

日程① 第1・第3木曜日 八潮公園・北浜公園

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
第1週	4月2日	5月7日	6月4日	7月2日	8月6日	9月3日
第3週	4月16日	5月21日	6月18日	7月16日	8月20日	9月17日
月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第1週	10月1日	11月5日	12月3日	1月7日	2月4日	3月4日
第3週	10月15日	11月19日	12月17日	1月21日	2月18日	3月18日

日程② 第2・第4金曜日 鈴ヶ森公園・京陽公園・西大井広場公園

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
第2週	4月10日	5月8日	6月12日	7月10日	8月14日	9月11日
第4週	4月24日	5月22日	6月26日	7月24日	8月28日	9月25日
月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第2週	10月9日	11月13日	12月11日	1月8日	2月12日	3月12日
第4週	10月23日	11月27日	12月25日	1月22日	2月26日	3月26日

ご興味のある方は下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

品川区高齢者地域支援課介護予防推進係

03-5742-6733