

令和7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ロイヤルサニー（西大井 2-4-4）

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。詳細は裏面の問合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7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3日	5月1日	6月5日	7月3日	8月7日	9月4日
第3週	4月17日	5月15日	6月19日	7月17日	8月21日	9月18日
月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第1週	10月2日	11月6日	12月4日	1月8日	2月5日	3月5日
第3週	10月16日	11月20日	12月18日	1月15日	2月19日	3月19日

日程② 第2・第4金曜日 鈴ヶ森公園・京陽公園・ロイヤルサニー

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