



令和6年度
乞田・貝取
ふれあい広場公園

うんどう教室

うんどう教室は、公園にあるうんどう遊具を使って、元気な身体作りをする教室です。
自分に合ったうんどうを ゆっくり のんびり 続けましょう！



会場 乞田・貝取ふれあい広場公園 **持物** 飲み物、タオル、手袋

日時 原則毎月第1木曜日 10時～11時
※雨天時は乞田・貝取ふれあい館周辺で行います。
祝日等にあたる場合は翌週開催

第1回 4/4	第2回 5/2	第3回 6/6	第4回 7/4 ☺	第5回 8/1	第6回 9/5
第7回 10/3 ★	第8回 11/7	第9回 12/5	第10回 1/9	第11回 2/6	第12回 3/6

☺ 7月4日は体力づくり指導協会の先生が来ます！

★ 10月3日は乞田・貝取ふれあい館で体力測定を実施します！

問 多摩市役所 高齢支援課 ☎042(338)6924



～うんどう教室の流れ～

おはよううんどう
(準備体操)



つまづかない
うんどう



かいだん
うんどう



ふらつかない
うんどう



全身のびのび
うんどう

ありがとううんどう
(整理体操)

地域指導員が優しく
丁寧にサポートします！
一緒に青空の下楽しく
運動しましょう！！



アクセス

乞田・貝取ふれあい広場公園

うんどう教室会場



釜沼橋バス停