

令和7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

4/3

第2回

5/1

第3回

6/5

第4回

7/3

第5回★

8/7

第6回

9/4

第7回😊

10/2

第8回

11/6

第9回

12/4

第10回

1/8

第11回

2/5

第12回

3/5

★ 8月7日は乞田・貝取ふれあい館で体力測定を実施します！

😊 10月2日は体力づくり指導協会の先生が来ます！

**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