



令和7年度
豊ヶ丘南公園

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 豊ヶ丘南公園

持物 飲み物、タオル、手袋

日時 原則毎月第2木曜日 10時30分～11時30分
※雨天中止、祝日等にあたる場合は翌週開催

第1回 4/10	第2回 5/8	第3回 6/12	第4回 7/10	第5回★ 8/14	第6回 9/11
第7回 10/9	第8回😊 11/13	第9回 12/11	第10回 1/8	第11回 2/12	第12回 3/12

★8月14日は豊ヶ丘地区市民ホールで体力測定を実施します！

😊11月13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

豊ヶ丘南公園

うんどう教室会場



ピオニー
第二保育園

八角堂

豊ヶ丘老人福祉館
(図書館)

落合四丁目バス停