

5年後も

今のまま

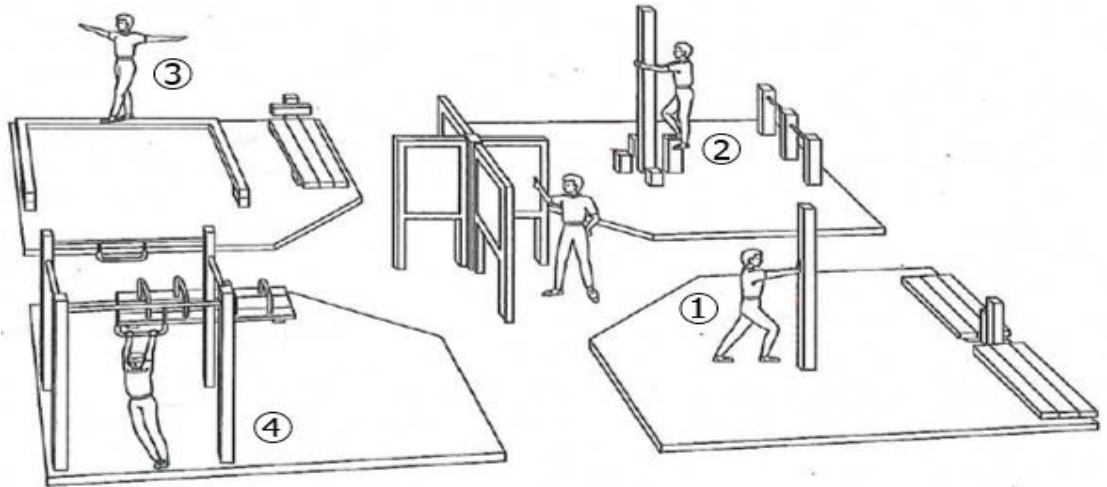
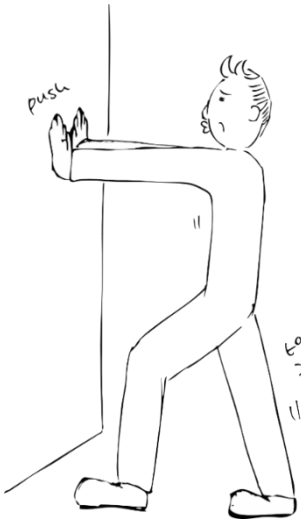
日々の生活にうんどうと
コミュニティを!

うんどう教室

おはよううんどう (準備体操)

- ①つまづかないうんどう
- ②かいだんうんどう
- ③ふらつかないうんどう
- ④全身のびのびうんどう

ありがとううんどう (整理体操)



多摩市立多摩第三小学校

多摩第三小学校前

多摩ニュータウン通り

うんどう
遊園

乞田・貝取
ふれあい広場公園

乞田・貝取
コミュニティセンター

うんどう遊具を使った、中高年齢の方のためのうんどう教室を実施しています。皆さんが楽しくゆっくりとうんどうを継続できるように、地域指導員が丁寧にサポートいたします。ぜひ参加してみませんか？

豊ヶ丘南公園でもうんどう教室開催中です。※毎月第2木曜日10時30分～11時30分