



「明治地区健康体操



及びフレイルリスクチェック」のご案内

毎々、明治地区の「健康体操」にご協力賜り、心より感謝申し上げます。

この度、「令和6年度健康体操及びフレイルリスクチェック」を次のとおり開催いたします。是非皆様お誘い合わせのうえ、ご参加ください。

※裏面もご覧ください。健康体操の日程となります。

【健康体操とは？】

健康維持と住民同士の交流を促進し、健康でいきいきと生活できる環境づくりを目指した活動。

【フレイルとは？】

加齢により心身が衰えた状態(虚弱)のこと。フレイルは、放っておくと要介護状態につながる危険があります。生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることができます！

令和6年度 フレイルリスクチェック@明治地区健康体操 実施日程

R6 年度実施日	公園体操	実施日	時間
2024. 9. 27 (金)	駒形公園体操	毎週金曜日	10:00~10:30
2024. 9. 30 (月)	折戸みどりの広場 けんこう体操	毎週月曜日	9:30~10:00
2024. 10. 9 (水)	四ツ谷かわせみ体操	第2・4水曜日	9:30~10:00
2024. 10. 15 (火)	太洋公園(さんかくこう えん)体操	第1・3火曜日	9:30~10:00
2024. 10. 24 (木)	羽鳥5丁目緑の広場 健康体操	毎週木曜日	9:30~10:00
2024. 11. 1 (金)	土打公園体操	毎週金曜日	9:30~10:00
2024. 11. 6 (水)	柏山公園あかじん体操	毎週水曜日	9:30~10:00
2024. 11. 12 (火)	二ツ家健康長寿体操	第1を除く火曜日	9:30~10:00
2024. 11. 18 (月)	城神社たてじんたいそ う	毎週月曜日	9:30~10:00
2024. 11. 26 (火)	打越・松和 みんなげんきで体操	第2・4火曜日	9:30~10:00
2024. 12. 2 (月)	丸山公園体操	毎週月曜日	9:30~10:00
2024. 12. 12 (木)	柏木公園体操	毎週木曜日	9:30~10:00

主催: 明治地区郷土づくり推進会議(健康生きがい部会)

問い合わせ: 明治市民センター地域づくり担当 電話 0466-34-3444

明治地区

健康体操



◆土打公園体操

場所：土打公園

実施日：毎週金曜日 9：30～10：00

◆羽鳥5丁目緑の広場健康体操

場所：羽鳥5丁目緑の広場37号

実施日：毎週木曜日 9：30～10：00

◆折戸みどりの広場けんこう体操

場所：第162号緑の広場

実施日：毎週月曜日 9：30～10：00

◆二ツ家健康長寿体操

場所：神台北公園

実施日：第1を除く火曜日 9：30～10：00

◆四ツ谷かわせみ体操

場所：四ツ谷公園

実施日：第2・4水曜日 9：30～10：00

◆打越・松和みんなげんきで体操

場所：新町公園

実施日：第2・4火曜日 9：30～10：00

◆柏木公園体操

場所：柏木公園

実施日：毎週木曜日 9：30～10：00

◆丸山公園体操

場所：丸山公園

実施日：毎週月曜日 9：30～10：00

◆太洋公園（さんかくこうえん）体操

場所：太洋公園

実施日：第1・3火曜日 9：30～10：00

◆駒形公園の体操

場所：駒形公園

実施日：毎週金曜日 10：00～10：30

◆柏山公園あかじん体操

場所：柏山公園

実施日：毎週水曜日 9：30～10：00

◆城神社たてじんたいそう

場所：城神社

実施日：毎週月曜日 9：30～10：00