

# ラジオ体操 & ウォーキング

11/28(月)

14:00~15:00

13:45受付開始

※雨天中止

【会場】駒沢公園 中央広場 (噴水・塔の前)

【対象】深沢まちづくりセンター管内にお住まいの方  
(深沢1~8丁目・駒沢3~5丁目・駒沢公園・新町1~3丁目・桜新町1~2丁目)

【講師】小坂 愛 先生

(元NHKテレビ・ラジオ体操の演技者)

【注意事項】マスク着用、水分補給(各自)、  
ご自宅での検温にご協力ください。

※発熱・体調不良の方は来場をお控えください。

【参加料】無料 (申し込み不要・直接会場にお越しください)



深沢地区では、コロナ禍における筋力低下、外出の機会の減少によるフレイル予防が課題となっています。今回は屋外での密を避け体操を行い、ご自宅での今後の運動に役に立ていただければと思います。体操終了後は、各自公園内の散策・ウォーキングをお楽しみください。



【お問い合わせ】

深沢あんしんすこやかセンター

電話：03-5779-6670 Fax：03-3418-5271

月曜日~土曜日 午前8時30分~午後5時(日曜・祝日・年末年始はお休みします。)

共催：深沢あんしんすこやかセンター・深沢まちづくりセンター・社会福祉協議会深沢地区事務局

協力：正しいラジオ体操普及隊

