

上桂公園

あおぞら体操 ラジオ体操編

のお知らせ



季節を感じながら身近な公園で運動しませんか。お散歩のついでに、ご自身の健康維持として交流の場として無理なくご参加下さい。お友達もお誘いあわせのうせぜひご参加ください！

場 所 上桂公園 京都市西京区上桂今井町

☆「桂川小学校」ヨコ

(裏面 地図有り)

令和3年

10月7日

木曜日 より

はじまります！

日 時 毎週 **木曜日** 午前 **10時00分**～**20分**程度

ご参加にあたって

- ★ 屋外で実施しますので、雨天は中止です。
- ★ 開催の場合は、10時にのぼり旗をあげます。
- ★ お申し込み不要の自由参加です。
体調にあわせて自己責任でご参加ください。
- ★ お茶やお水などの水分をお持ちください。
- ★ 年末年始などはのぼり旗を目印にしてください。

★内容★

- ①リハビリ体操
- ②ラジオ体操第1
- ③ラジオ体操第2



桂川小学校側の入り口よりお入りください。
青いのぼり旗が目印です。



主催：京都市西京区地域介護予防推進センター お問い合わせ ☎075-392-7874
後援：桂川自治連合会 桂川社会福祉協議会 桂川民生児童委員協議会 桂川老人福祉員

京都市西京区地域介護予防推進センターは京都市から委託を受けて介護予防推進事業を実施しているセンターです。参加にあたり感染対策の徹底（マスク、消毒、3蜜をさけるなど）にご協力下さい。