

①土打公園体操

場所：土打公園

実施日：毎週金曜日 9：30～10：00

②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

③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

④二ツ家健康長寿体操

場所：神台北公園

実施日：第1を除く火曜日 9：30～10：00

⑤四ツ谷かわせみ体操

場所：四ツ谷公園

実施日：第2・4水曜日 9：30～10：00

⑥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

⑦柏木公園体操

場所：柏木公園

実施日：毎週木曜日 9：30～10：00

⑧丸山公園体操

場所：丸山公園

実施日：毎週月曜日 9：30～10：00

⑨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

⑩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

⑪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

⑫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

⑬南ガル池公園体操

場所：南ガル池公園

実施日：第2土曜日 10：00～10：30

第4木曜日 13：30～14：00

令和7年度

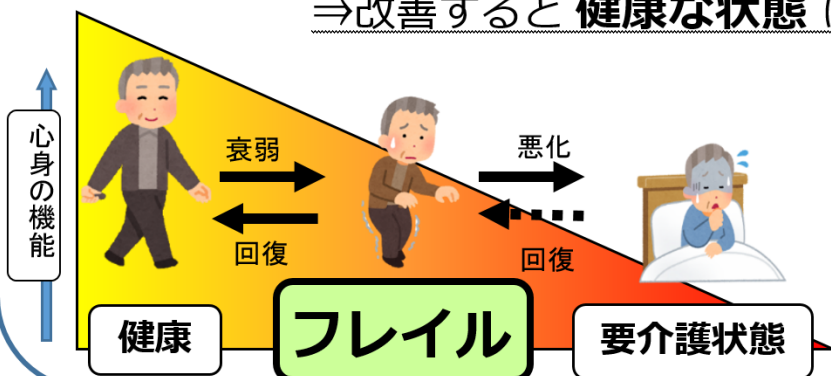
「フレイルリスクチェック及び明治地区健康体操」実施日程

そもそも「フレイル」ってなに??

フレイルとは「健康」と「要介護状態」の間

⇒放っておくと 要介護状態に

⇒改善すると **健康な状態** に



この日程で実施します♪

※フレイルリスクチェックについては健康づくり課が行います！

R7 年度実施日	公園体操	実施日	時間
2025. 5. 16 (金)	駒形公園体操	毎週金曜日	10:00～10:30
2025. 5. 19 (月)	折戸みどりの広場 けんこう体操	毎週月曜日	9:30～10:00
2025. 5. 28 (水)	四ツ谷かわせみ体操	第2・4水曜日	9:30～10:00
2025. 6. 3 (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
2025. 6. 12 (木)	羽鳥5丁目緑の広場健康体操	毎週木曜日	9:30～10:00
2025. 6. 20 (金)	土打公園体操	毎週金曜日	9:30～10:00
2025. 6. 25 (水)	柏山公園あかじん体操	毎週水曜日	9:30～10:00
2025. 9. 8 (月)	城神社たてじんたいそう	毎週月曜日	9:30～10:00
2025. 9. 16 (火)	二ツ家健康長寿体操	第1を除く火曜日	9:30～10:00
2025. 9. 29 (月)	丸山公園体操	毎週月曜日	9:30～10:00
2025. 10. 14 (火)	打越・松和みんなげんきで体操	第2・4火曜日	9:30～10:00
2025. 10. 16 (木)	柏木公園体操	毎週木曜日	9:30～10:00
2025. 10. 23 (木)	南ガル池公園	第二土曜日 第4木曜日	10:00～10:30 13:30～14:00

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