

## ★健康遊具体験会★



## さくらの散歩道(公所)・つきみ野3号公園

健康遊具を活用して、みんなと楽しく運動不足を解消しませんか？

## 講座内容

対象者 : 大和市民  
 日時 : 平成31年5月8日(水)  
 13時30分～15時30分  
 集合場所: ロゼホームつきみ野  
 (住所:下鶴間418-2)  
 持ち物 : 飲み物  
 動きやすい服装でお越しください

ロゼホームつきみ野  
 (第2会議室)集合です！

※雨天の場合は、室内プログラムになります  
 ※ヤマトン健康ポイント事業対象です(3ポイント)



お申し込み先: 大和市高齢福祉課 いきいき推進係

☎046-260-5613

## プログラム

時間	講座内容
13:30	ロゼホームつきみ野に集合
13:30	オリエンテーション ストレッチと筋力トレーニング
14:00	さくらの散歩道へ移動 健康遊具を使った体力づくり
14:40	つきみ野3号公園へ移動 健康遊具を使った体力づくり
15:30	アンケート記入 解散

## アクセス

