



令和8年度
 乞田・貝取
 ふれあい広場公園

うんどう教室

うんどう教室は、公園にある健康遊具を使って
 元気な身体作りをする教室です。
 自分に合ったうんどうを ゆっくり のんびり
 続けましょう！



会場 乞田・貝取ふれあい広場公園

持物 帽子、飲み物
 タオル、手袋

日時

原則毎月第1木曜日 10時～11時

※雨天時は乞田・貝取ふれあい館周辺で行います。
 祝日等にあたる場合は翌週開催

第1回
 4/2

第2回 😊
 5/7

第3回
 6/4

第4回 ★
 7/2

8月は
 お休み

第5回 ★
 9/3

第6回
 10/1

第7回
 11/5

第8回
 12/3

第9回
 1/7

第10回
 2/4

第11回
 3/4

教室の様子は
 こちら



★ 7月、9月は乞田・貝取ふれあい館で実施（7月室内うんどう、9月体力測定）

😊 5月は体力づくり指導協会の先生が来ます！

問

多摩市役所 高齢支援課 ☎042 (338) 6924



～うんどう教室の流れ～

つまづかない
うんどう

おはよううんどう
(準備体操)

かいだん
うんどう



ふらつかない
うんどう

ありがとううんどう
(整理体操)

全身のびのび
うんどう

地域指導員が優しく
丁寧にサポートします！
一緒に青空の下楽しく
運動しましょう！！



アクセス

乞田・貝取ふれあい広場公園

うんどう教室会場



釜沼橋バス停