



令和8年度
豊ヶ丘南公園

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 豊ヶ丘南公園 **持物** 帽子、飲み物、タオル、手袋

日時 原則毎月第2木曜日 10時30分～11時30分
※雨天中止、祝日等にあたる場合は翌週開催

第1回 4/9	第2回 5/14	第3回 6/11	第4回 7/9	8月は お休み	第5回 9/10
第6回 10/8	第7回 11/12	第8回 12/10	第9回 1/14	第10回 2/18	第11回 3/11

教室様子は
こちら



★ 7月、9月は豊ヶ丘地区市民ホールで実施（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～

おはよううんどう
(準備体操)



つまづかない
うんどう



かいだん
うんどう



ふらつかない
うんどう



全身のびのび
うんどう

ありがとううんどう
(整理体操)

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

豊ヶ丘南公園

うんどう教室会場



上根大通り

豊ヶ丘南公園
八角堂

ピオニー
第二保育園

落合四丁目バス停

豊ヶ丘老人福祉館
(地区市民ホール・図書館)