

令和4年度

シニア向け

青空体操@小宮公園

青空の下で気持ちよく体操をし、



パークレンジャーから自然の楽しみ方を教えてもらいませんか？

日時：第3木曜日10時～11時 **8月・雨天中止**

場所：小宮公園サービスセンター前 (八王子市暁町2-41-6)



○対象：65歳以上の方で自分で通うことができる方

○定員：30名 ※定員になり次第締め切らせていただきます

○参加費：無料

○持ち物：マスク、タオル、飲み物、動きやすい服装・靴

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止させていただく場合がございます。

※自然観察は、花つみなどに変更することもあります。季節毎に内容は異なります。



〈申し込み〉

八王子市高齢者あんしん相談センター石川

042-631-0071

氏名・住所・電話番号・生年月日をお伝えください。

安全に参加していただくためお申し込みの際、

緊急連絡先・現病歴などお伺いたします。

〈参加時に守っていただきたいこと〉

- ・体調が優れない場合は、参加を見合わせてください。
- ・マスク持参・着用してください。
- ・こまめな手洗い・消毒を行ってください。
- ・他の参加者との距離を確保してください。
- ・大きな声での会話を控えてください。
- ・主催者が決めた感染防止措置を守り、指示に従ってください。

皆様自身の健康と安全のため、ご協力をお願いいたします。



共催：都立小宮公園 (西武・多摩部の公園パートナーズ) 042-623-1615

八王子市高齢者あんしん相談センター大和田・中野・石川

協力：医療法人財団興和会右田病院