

コロナ禍でもできる体づくり

一緒に運動しませんか??



## 木津東あおぞら健康体操

日時：10時～10時30分

場所：毎週火曜

第1火：梅美台公園、

第2火：州見台公園、

第3火：城山台公園、

第4火：宮ノ裏、

お宮さん裏の集会所裏（偶数月）

第一サンプラザ公園（奇数月）

※祝日等により変更となることがあります。

内容：ラジオ体操、個別相談（希望者）

費用：無料

参加：自由（事前申込不要）

雨天中止

<問合せ先>

木津川市地域包括支援センター木津東

場所：木津川市木津南垣外40-8

(福)芳梅会あすてる内

気軽にご参加・  
お問合せください

TEL：(0774)75-2003

開所時間：8:30～17:15(土日祝は除く)

# 木津東あおぞら体操 カレンダー

コロナ禍でも一緒に体づくりをしませんか??



毎週火曜、10時～10時30分

梅美台公園	5/10 . 6/7 . 7/5 . 8/2 . 9/6 . 10/4 . 11/1 . 12/6 . R5 1/10 . 2/7 . 3/7
州見台公園	5/17 . 6/14 . 7/12 . 8/9 . 9/13 . 10/11 . 11/8 . 12/13 . R5 1/17 . 2/14 . 3/14
城山台公園	5/24 . 6/21 . 7/19 . 8/16 . 9/20 . 10/18 . 11/15 . 12/20 . R5 1/24 . 2/21 . 3/休み
宮ノ裏 (第一サンプラザ公園) 奇数月	5/31 . 7/26 . 9/27 . 11/22 . R5 1/31 . 3/28
(お宮さん裏の集会所裏) 偶数月	6/28 . 8/23 . 10/25 . 12/27 . R5 2/28 .

宮ノ裏の公園には駐車場がありません。徒歩、自転車、もしくは公共交通機関をご利用ください。その他の公園は駐車場があります。マナーを守りご利用ください。