

【朝の体操会】

「佐倉ふるさと体操」「ラジオ体操」を行います。

場所・日程：

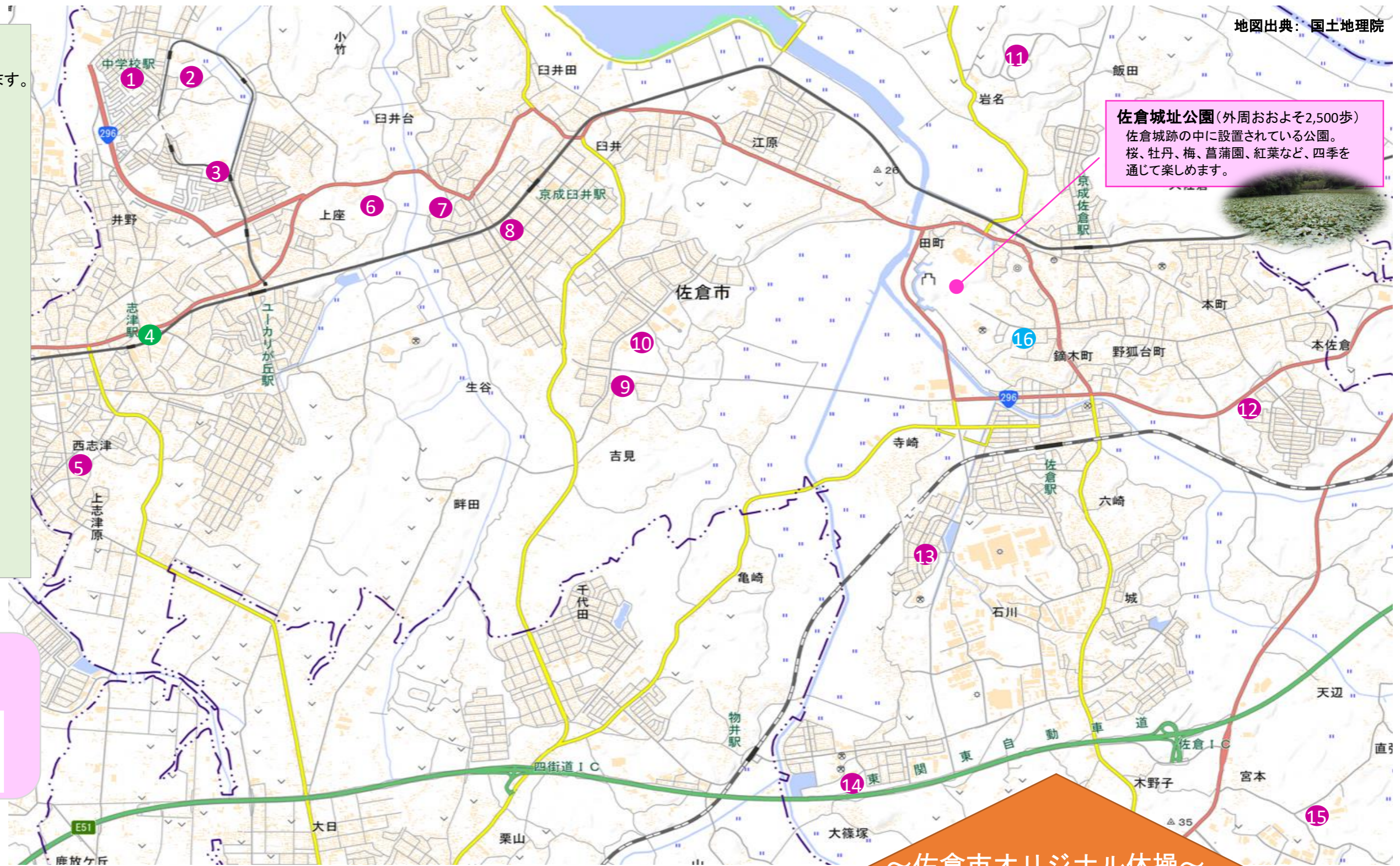
① **ユーカリが丘北公園**
月・水・金 8:40～9:00(祝祭日休)

③ **ユーカリが丘南公園** (無料)
火・水・金 8:40～9:00(祝祭日休)

④ **志津市民プラザおもいやり駐車場**
月～金曜日 (祝祭日休)
①8:30～8:40
②8:45～8:55

①、③について：どなたでも参加可。
主催：志津北部地域包括支援センター
☎043-462-9531

④について：定員制、事前に要連絡
主催：志津南部地域包括支援センター
☎043-460-7700



佐倉城址公園(外周およそ2,500歩)
佐倉城跡の中に設置されている公園。
桜、牡丹、梅、菖蒲園、紅葉など、四季を通じて楽しめます。



体操会は各地域で行っています。
詳しくは、
佐倉市の「地域支え合い助け合いリスト」
をご参照ください。



～佐倉市オリジナル体操～

‘SAKURA 10 Minutes Exercise’

～道具がいない、いつでも、どこでも、だれでも
体ひとつでできる筋力アップトレーニング～

まずは週に2日！効果が出る！



- ✿ たったの10分！
- ✿ トレーニングは4種類！
- ✿ 動画を見ながら！



⑬ 市民体育館

・トレーニング室

エアロバイクやランニングマシン、ウェイト系機器も充実。
初心者から熟練者まで、ご活用いただけます。(予約不要)

開館日：平日/土日祝日 9:00～21:00
休館日：毎月の第4月曜日(祝日・休日にあたる場合は翌日)

対象：中学生以上(中学生は要保護者同伴)

利用料金：210円/2時間(市民・一般)

☎043-486-1041

