

免疫力アップ♪

期間限定

密を避けて  
安心して運動

# 屋外で運動

♪ 楽しく動いて免疫力アップ♪

7月8日（水）～9月25日（金）

サン町田旭体育館の野球グラウンドにて、上記期間中運動指導や、開放で道具遊びを無料で実施します！

野球場での運動は予約不要です。開始時間までにグラウンドにお集まりください。帽子・タオル・お飲み物を必ずご持参いただき、楽しく運動して健康維持に繋がましょう！

テニスコートで実施する健康体操のみ、先着30名の人数制限がございます。

ご参加希望の方はテニスコートに整列の上お待ちください。

## 注意事項

- ・雨天・グラウンド状態不良の場合、開催は中止します。
- ・球場の予約・また球場整備が入った場合、開催を中止します。中止の事前告知が出来ませんので、ご了承ください。
- ・ご参加の際は、体調チェックのご協力をお願いします。
- ・運動時、お隣の方とは十分な距離を保ってください。
- ・夕方の開放は、水曜日のみとなります。
- ・健康体操は開始10分以上前からの整列はご遠慮ください。



# ↓ テニスコート開催 ↓

	水曜日	
7～9月	8:00～8:30	健康体操
参加条件	<b>先着30名 ※18歳以上の方対象です</b> 開始10分前にテニスコート入口に整列	

# ↓ 野球場開催(予約不要) ↓

	月曜日	水曜日	金曜日
7月	9:00～9:30 ラジオ体操 & ストレッチ 9:30～10:00 楽しく筋肉体操	<b>開放</b> 9:00～10:30 昔遊び+α 親子・子供遊び	9:00～9:30 ラジオ体操 & ストレッチ 9:30～10:00 楽しく筋肉体操
8月	<b>開放</b> 9:00～10:30 昔遊び+α 親子・子供遊び 体力測定	9:00～9:30 転倒予防 9:30～10:00 楽しく筋肉体操	9:00～9:30 ラジオ体操 & ストレッチ 9:30～10:00 正しい歩き方
9月	9:00～9:30 ストレッチ & 転倒予防 9:30～10:00 楽しく筋肉体操	9:00～9:30 楽しく筋肉体操 9:30～10:00 正しい歩き方	<b>開放</b> 9:00～10:30 昔遊び+α 親子・子供遊び アジリティ+α