

# ふれあい健康体操基本計画



## 1) プログラムの概要

- ① 主 催： 布施新町町会福祉環境衛生委員会
- ② 運 営： いきいきネットワーク ふれあい健康体操の会
- ③ 目 的： 布施新町全地区住民の健康増進プログラムで明るい元気な町づくり 「健康長寿のまち布施新町」を目指す
- ④ 内 容： ラジオ体操第1、簡単な脳トレ体操を 20 分～30 分楽しむ
- ⑤ 会 場： 第2公園・第3公園・第5公園

## 2) 運営基本方針

- ① 参加すること（公園に来ること）が大切
- ② 笑顔になること>体操すること
- ③ 絶対にムリをしない

## 3) 開催日時及び会場

- ① 毎週火曜日 9：30～ 中央公園（第2公園）
- ② 每週水曜日 9：30～ 第5公園
- ③ 毎週金曜日 9：30～ 第3公園
- ④ 火、水、金が祝祭日にあたっても実施する
- ⑤ 夏時間 7月、8月 8：30～