

参加無料  
当日受付

シニア向け健康イベント  
おおむね65歳以上の方対象

# 緑のびのび ひろば @武蔵国分寺公園

2026 3月26日(木)

雨天時は3月27日に延期

10:00-12:00 (受付9:30-)

集合：武蔵国分寺公園サービスセンター前

春の公園で気持ちよく体を動かしたあと、広場を散歩します！  
パークレンジャーの自然案内、地域福祉コーディネーターによる  
相談や、包括の出張相談窓口もあります。

◎フレイルは、年齢とともに体や気力が弱ること。  
自然の中で体を動かし、元気を保ちましょう

持ち物

動きやすい服装  
飲み物

自然から元気を  
もらいましょう！



レンジャーの自然案内

フレイル予防体操



スポーツコーディ  
ネーターと一緒に！



社協・包括の相談窓口

【主催】都立武蔵国分寺公園（武蔵野の公園パートナーズ）

詳しくは公園HPへ▶



【協力】（社福）国分寺市社会福祉協議会、国分寺地域包括支援センターこいがくぼ／もとまち

【お問合せ】都立武蔵国分寺公園サービスセンター TEL：042-323-8123（受付時間9:00～17:00）