

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 6月11日(木)

雨天時は6月12日(金)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

初夏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！

お茶を飲んで  
ゆっくりお話し



社協の相談窓口

【主催】 都立武蔵国分寺公園（武蔵野の公園パートナーズ）

【協力】（社福）国分寺市社会福祉協議会

【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）

詳しくは公園HPへ▶



シニア向け健康イベント 緑のびのびひろば

# 今後の予定

夏（7月、8月）はお休み

9/24

(木)

10/15

(木)

11/12

(木)

12/10

(木)

次回  
開催

2027

1/14

(木)

2/10

(水)

3/11

(木)

- ・ 秋以降毎月開催します
- ・ メニューは月ごとに変わるフレイル予防体操と、季節に合わせたレクチャーの自然案内。
- ・ (社福) 国分寺市社会福祉協議会ともお話できる時間があります
  - ・ 初参加大歓迎☆ お気軽にご参加ください