

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 10月15日(木)

雨天中止

10:00-12:00 (受付9:30-)

集合：武蔵国分寺公園 円形広場

緑の中で気持ちよく体を動かしたあと、
パークレンジャーと広場のまわりを散策します！
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！

パーク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！

日頃のお悩みなど
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

R8年度下期 開催スケジュール

毎回10:00－12:00開催

10/15

(木)

11/12

(木)

12/10

(木)

2027

1/14

(木)

2/10

(水)

3/11

(木)



- ・メニューは月ごとに変わるフレイル予防体操と、季節に合わせたパークレンジャーの自然案内。
- ・(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