



宮崎第1公園体操



毎週木曜日開催！一緒に体操をしませんか!! どなたでもお気軽にご参加ください♪

日時：毎週木曜日 9:30~10:00 祝日・8月はお休みです

ストレッチ・ラジオ体操第1、2・メロコス体操、ビオラ宮崎オリジナル体操（青い山脈・リンゴの唄）

第1・3・5週

場所：宮崎第一公園グラウンド

（宮崎子ども文化センターの裏）

【第1週】レコードブック箕輪さんの体操

【第3週】Smile デイ津山さんの体操

【第5週】体操、薬剤師による講話

雨天中止、飲み物持参

第2・4週

場所：宮崎子ども文化センター集会室

【第2週】サギヌマスイミング佐藤コーチの
ループバンド体操

【第4週】ネーブルハウス吉川さんの体操

※雨でも開催、飲み物・上履き持参

【お問い合わせ】

地域包括支援センタービオラ宮崎 044-948-5371

