

令和7年度

ウォーターフロントと健康遊具 運動教室

時津町では専門の先生を講師に招き、ウォーターフロント公園の健康遊具を使用した運動やウォーキングを実施しています。これからのご自身の健康のためにも一緒に始めてみませんか？

全て参加できなくてもかまいません。途中からの参加もOKです！



日 程：下記日程表のとおり 毎回 10:00～11:30 に実施します

場 所：ウォーターフロント公園

※11月頃からは海と緑の運動公園でも行う予定です。

内 容：ウォーキング・健康遊具を使った運動

講 師：NPO法人 長崎ウェルネススポーツ研究センタースタッフ

参加費：無料

定 員：25名程度

駐車場：ウォーターフロント公園内駐車場

対象者：町内在住の60歳以上の方（優先）

応募方法・お問合せ：

地域包括支援センターまたは高齢者支援課窓口で、備え付けの申込書に記入し提出、または電話と町ホームページ内の申込フォームでの申し込みを受け付けています。

時津町地域包括支援センター TEL：813-2530

高齢者支援課 高齢者支援係 TEL：882-3940（直通）

ぜひご参加ください！
随時受け付けています！



実施月	回	日	実施月	回	日
4月 (5回)	①	2日（水）	10月 (5回)	⑬	1日（水）
	②	9日（水）		⑭	8日（水）
	③	16日（水）		⑮	15日（水）
	④	23日（水）		⑯	22日（水）
	⑤	30日（水）		⑰	29日（水）
5月 (4回)	⑥	7日（水）	11月 (4回)	⑱	5日（水）
	⑦	14日（水）		⑲	12日（水）
	⑧	21日（水）		⑳	19日（水）
	⑨	28日（水）		㉑	26日（水）
6月 (3回)	⑩	4日（水）	3月 (3回)	㉒	4日（水）
	⑪	11日（水）		㉓	11日（水）
	⑫	18日（水）		㉔	18日（水）

