

みなみ～ず 公園等定例体操

みんなで元気になろう!!



内容 約1時間の音楽に合わせた体操やウォーキング等(③④の公園は約30分)

対象 どなたでもご参加いただけます(自由参加・無料)

※タオルや飲み物をご持参の上、動きやすい服装でご参加ください。

① 久世西
老人福祉センター(2階)
第1水曜日午後1時30分から

② 久世橋公園
第4金曜日
10時から

③ 青い空保育園
※園庭のため
一般参加不可

④ 山ノ本こども園
※園庭のため
一般参加不可



⑤ 京都市南
老人福祉センター
第3火曜日10時から

⑥ 琵琶塚公園
第2・4火曜日
10時から

⑦ 南区役所 別館
1階エントランスホール
第2月曜日10時から

⑧ 明田公園
第2木曜日
10時から

※体操の詳細については裏面をご覧ください。

※体調管理にご注意ください。

また、ケガや事故、荷物の盗難・破損等については責任を負いかねますのでご了承下さい。

※祝日はお休みです。

主催：南区健康づくりサポーター 健康チャレンジャーみなみ～ず
後援：南区役所保健福祉センター 健康長寿推進課 健康長寿推進担当
(075)681-3573

体操開催場所のご案内

開催日は**赤いのぼり旗**を目印にお越しください。

屋内
祝日休み

①久世西老人福祉センター (久世中久世町)

アクセス

- 市バス 42 南1 特南1
「中久世1丁目」徒歩5分

※上履きをご持参ください。

雨天
中止
祝日休み

⑥琵琶塚公園(唐橋南琵琶町)

アクセス

- 市バス 78 202 208
「九条七本松」徒歩4分

屋内
祝日休み

⑦南区役所 別館(西九条南田町) 1階 エントランスホール

アクセス

- 近鉄東寺駅 徒歩8分
- 市バス 16 19 42
「南区総合庁舎前」徒歩すぐ
- 市バス 16 18 19 42 202 208
「東寺南門前」徒歩3分

雨天
中止
祝日休み

③青い空保育園 (吉祥院菅原町)

※園庭にて実施のため一般参加不可

雨天
中止
祝日休み

⑧明田公園(東九条南烏丸町)

アクセス

- 市バス 16 71 202 207 208
「大石橋」徒歩5分
- 地下鉄烏丸線「九条駅」徒歩5分

雨天
中止
祝日休み

④山ノ本こども園 (上鳥羽山ノ本町)

※園庭にて実施のため一般参加不可

屋内
祝日休み

⑤京都市南老人福祉センター (吉祥院西定成町)

アクセス

- 市バス 43 78 202 208
「西大路九条」徒歩4分
- JR「西大路」徒歩10分

※上履きをご持参ください。



南区内の施設やイベント等での出前体操も承っています。
お気軽にご相談ください。