

宮の前児童公園

2026年
10/2(金)
再開

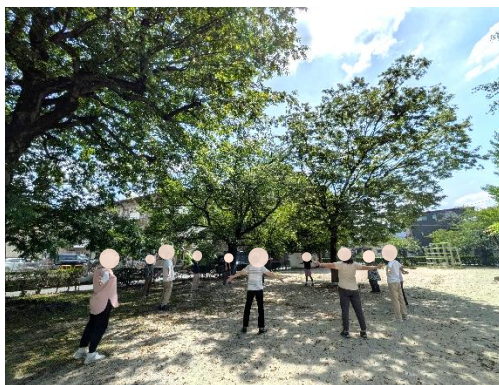
公園体操のお知らせ

宮の前公園では2015年5月より公園体操を実施していましたが、2024年10月より休止となっていました。
この度、新リーダーとともに、公園体操を再開いたします。
住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしていくために、公園体操に参加しませんか？



宮の前児童公園（左京区鹿ヶ谷上宮ノ前町9）

毎週金曜日 9:30~10:00



主な内容

ニョキニョキストレッチ体操
元気アップ体操・ロープ体操
筋トレ・脳トレなど

※ 雨天中止

※ 水分補給用のお飲み物をお持ちください

参加費無料！自由参加です。

問い合わせ先：京都市左京区地域介護予防推進センター

☎ 075-707-2730

(平日9:00~17:00)