

地域包括支援センターモーニングパーク

ラジオ体操

健康づくりのため、2つの会場でラジオ体操を開催しています。
朝のラジオ体操で体を動かし、笑顔で一日をスタートしましょう！

令和7年

12月開始

雨天中止、祝日・年末年始はお休み

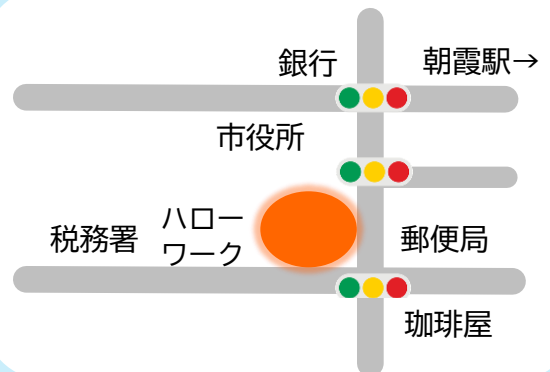
どなたでもお気軽にご参加ください。

毎週（木）

シンボルロード

市役所前広場 にて

午前 9:00-9:15



※マルエツ朝霞店駐車場でのラジオ体操は
令和7年11月をもちまして終了します。



リハビリ専門職と一緒にラジオ体操

毎週（金）

溝沼氷川神社境内 にて

午前 8:30-8:45

- ☑ リハビリ専門職から健康ワンポイントアドバイスあり
- ☑ 希望者には、年2回体力測定あり

これまでどおり変わらず開催しています！



住み慣れた地域ですこやかに生活していくために、健康づくりや介護予防の支援をします。
また、介護や福祉、医療など様々な相談にお応えします。お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター
モーニングパーク

☎ 048-451-7355
〒351-0023 朝霞市溝沼 3-2-32
ウェルネスプラザアサカ