

地域包括支援センター モーニングパーク

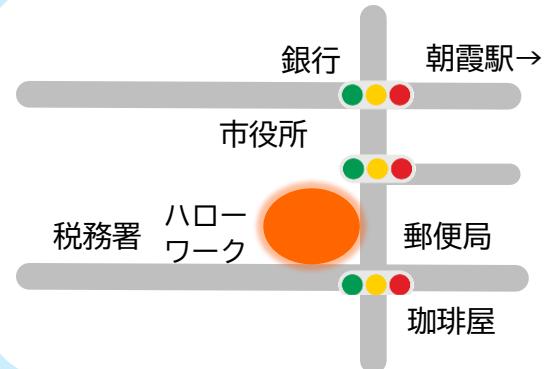
# ラジオ体操

令和7年  
12月開始

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！

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

これまでどおり変わらず開催しています！

- 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



住み慣れた地域で、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