

# 府中市地域包括支援センターこれまさ

## 地域で取り組む♪元気一番！！介護予防😊

【参加費】 **無料** 【対象】 府中市民で概ね65歳以上の方  
 【持ち物】 マスク・飲み物・上履き(文化センター以外)・筆記用具  
 ※体調を整えて、動きやすい服装でご参加ください。

### 予約申込制

令和6年  
**4月・5月号**

#### ① わくわく健活クラブ【場所】小柳町1丁目公会堂(小柳町 1-17)

4/5(金)	14:00~15:00	体力測定会	定員 15名
❖ 祝日のためお休みです ❖ 次回は 6/7(金) です！			

#### ② からだスツキリプログラム【場所】是政南町公会堂(是政 5-14)

4/16(火)	13:30~14:30	参加者随時募集	定員 15名
5/14(火)	13:30~14:30		定員 15名

#### ③ 健康体操 【場所】小柳町3丁目自治会館(小柳町 3-16)

4/19(金)	10:00~11:00	体力測定会	定員 13名
5/17(金)	10:00~11:00	参加者随時募集	定員 13名

#### ④ わくわく健活クラブ【場所】是政1丁目公会堂(是政 1-2-19)

4/26(金)	10:00~11:00	体力測定会	定員 15名
5/24(金)	10:00~11:00	参加者随時募集	定員 15名

#### ⑤ 是政2丁目サロン・体操の部【場所】是政2丁目公会堂(是政 2-16)

4/22(月)	10:00~10:45	参加ご希望の方は ご連絡ください。	定員 15名
5/27(月)	10:00~10:45		定員 15名

※是政2丁目町会主催ですが、どなたでも参加できます！  
 地域の皆さんでの交流タイムを行っています！

### 水分補給用

の  
 飲み物は  
**必ず持って**  
 きてくださいね！



## わくわく脳トレ倶楽部 「なぞりがき」 ～美文字にチャレンジ！～



名文の  
 なぞりがきで  
 脳を活性化！

【日時】 **令和6年5月28日(火) 14:00~15:00**

【場所】 **地域包括支援センターこれまさ3F** (是政 2-38-1 エステートKSビル)

【持ち物】 マスク・水分補給用の飲み物・書きやすい鉛筆又はボールペン

【定員】 10名(申込制・先着順) 【参加費】 無料

【お問合せ・申込み】 府中市地域包括支援センターこれまさ ☎042-314-0451 (担当:ふるはた)

