

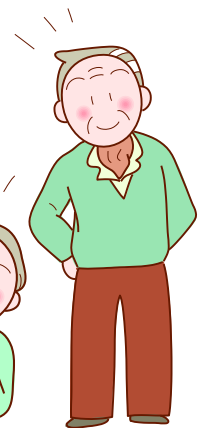
あなたの街の地域交流ひろばへ！



運動習慣の必要性は
わかっているけど、
自宅で続けるのは
難しい…



人と交流したい！
でも、会話をする
相手がいないな…



**参加費
無料
自由参加**
申込不要



詳しい会場・日程は
裏面「予定表」をご覧ください！

体操のCD音源等が準備されていますので、
集まった皆様で、気軽に体操をおこなえます。
体操だけではなく、皆様で内容を考え開催、
「新しい地域の交流の場」としていきましょう！
職員は円滑に進むようお手伝いいたします。

地域交流ひろば予定表 令和6年6月~7月



- 【参加費】 **参加費無料!** どの会場でも自由に参加できます! ※要年間登録!
- 【対象】 府中市民で65歳以上の方
- 【持ち物】 ◎マスク・飲み物(水分補給用) 等
- 【その他】 ◎体調を整えてご参加ください。会場の大きさによって人数制限をする場合がございます。引き続き感染症予防対策にご協力、お願いいたします。
◎荒天や都合により中止になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

★自由参加★申込不要★ R6.5.24付

会場番号	会場	曜日	時間	実施予定日
1	包括支援センター これまさ 3階 ★是政 2-38-1	月	10:00 ~ 11:00 ※フリースペース 11:30まで	【6月】 3日・10日・17日・ 【7月】 1日・8日・22日・29日 24日 11:00~ 大塚製薬工場 WEB 講義
2	是政6丁目自治会館 ★是政 6-15	月	14:00 ~ 15:00	【6月】 3日・10日・17日・ 【7月】 1日・8日・22日・29日 24日 体力測定会 内転筋・血管・握力 等
3	是政文化センター 2階 大広間 ★是政 2-20	火	10:00 ~ 11:00	【6月】 4日・11日・18日・25日 【7月】 2日・9日・16日・23日・30日
4	是政文化センター 2階 大広間 ★是政 2-20	水	10:00 ~ 11:00	【6月】 5日・12日・19日・26日 【7月】 3日・10日・17日・24日・31日
5	包括支援センター これまさ 3階 ★是政 2-38-1	水	14:00 ~ 15:00 ※フリースペース 15:30まで	【6月】 5日・ 12日 タオル体操 ・19日・26日 【7月】 3日・ 10日 有酸素運動 ・17日・24日・31日
6	南府中自治会館 ★小柳町 5-3-9 ※上履き持参ください	木	10:00 ~ 11:00 ※第2週目は2F	【6月】 6日・ 13日 ・20日・ 【7月】 4日・ 11日 ・18日・25日 27日 体力測定会 内転筋・血管・握力 等
7	包括支援センター これまさ 3階 ★是政 2-38-1	木	14:00 ~ 15:00	【6月】 6日・13日・20日・27日 【7月】 4日・11日・18日・25日
8	府中多摩川通り住宅 いこいの広場 ★是政 5-19-1 4号棟	木	14:00 ~ 15:00	【6月】 6日・13日・20日・27日 【7月】 4日・11日・25日

【問い合わせ】 府中市地域包括支援センターこれまさ
☎042-314-0451 (担当:介護予防事業担当まで)

