

地域で取り組む♪元気一番！！介護予防😊

【参加費】 **無 料** 【予約受付時間】 **AM9:30~PM5:00**
 【対 象】 府中市民で概ね65歳以上の方
 健康自己チェック表で該当項目が無い方

予約申込制
令和5年2月・3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)

2/3 (金)	14:00~14:45	随時募集	定員 10 名
3/3 (金)	14:00~14:45	随時募集	定員 10 名

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)

2/14 (火)	13:30~14:15	2/4より予約開始	定員 10 名
3/14 (火)	13:30~14:15	3/4より予約開始	定員 10 名

③健康体操 【場所】小柳町3丁目自治会館 (小柳町 3-16)

2/17 (金)	10:00~10:45	随時募集	定員 10 名
3/17 (金)	10:00~10:45	随時募集	定員 10 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)

2/24 (金)	10:00~10:45	1/27より予約開始	定員 10 名
3/24 (金)	10:00~10:45	2/24より予約開始	定員 10 名

⑤【抽選】下沢先生のからだメンテナンス体操

【場所】是政文化センター大広間 ※新規参加者優先

2/1 (水)	14:00~14:45	1/5より予約開始 抽選日 1/25	定員 15 名
3/1 (水)	14:00~14:45	2/8より予約開始 抽選日 2/21	定員 15 名
3/29 (水)	14:00~14:45	3/8より予約開始 抽選日 3/22	定員 15 名

マスク着用での活動となるため、体操系の講座はストレッチ中心となります。
 会場の消毒、清掃が終了するまで入場できませんので、ご了承ください。



持 ち 物

- ①マスク
- ②健康自己チェック表
※裏面参照
- ③飲み物 (水分補給用)
- ④筆記用具
- ⑤動きやすい服装でお越しください。
- ⑥上履き (文化センター以外)
※感染症予防対策として共有するものを減らしています。

🍗 その他の介護予防事業案内 🍗

【ほっとサロン・会場一覧】

- ①是政6丁目自治会館
- ②南府中自治会館
- ③地域包括支援センター3階 (月曜日)
- ④地域包括支援センター3階 (水曜日)

【地域交流ひろば・会場一覧】

- ①府中多摩川通り住宅 集会室
- ③是政文化センター (火・水曜日)
- ④地域包括支援センター3階

【講師派遣・会場一覧】 ※団体、グループに出張！介護予防に関する講座を行います！

- ①是政2丁目公会堂 (町会・月1回)
- ②小柳町2丁目公会堂 (小柳会・月1回)
- ③柳原会館 (こやなぎサロン・年2~3回)
- ④是政南町公会堂 (コミュニティカフェこれまさ・年2~3回)
- ⑤是政1丁目公会堂 (縁側サロン・月1回)
- ⑥小柳町1丁目公会堂 (町会・年1回)

【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)