

65歳からの健康管理！
体操習慣をつけて、元気な生活！

からだ😊スツキリ プログラム



- 【予約制】 定員 15 名 【参加費】無 料
【場 所】 是政南町公会堂 1階又は2階 （是政 5-14）
【時 間】 13:30～14:15
【講 師】 医療法人社団 共済会櫻井病院
理学療法士 葛西 祐樹氏
【持ち物】 マスク・筆記用具
飲み物（水分補給用）・上履き
【対 象】 府中市民で概ね 65 歳以上の方
※体調を整えて、ご参加ください！



☆マスク着用での体操となるため、軽いストレッチ中心となります☆

開催日程 ※コロナ禍では感染症防止に配慮して開催いたします！

令和6年	4/16(火)	5/14(火)	6/11(火)
	7/9(火)	8/13(火)	9/10(火)
	10/8(火)	11/12(火)	12/10(火)
令和7年	1/14(火)	祝日のため お休み	3/11(火)

【お問合せ】 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）