

令和6年度 是政1丁目公会堂

☆目指そう!!筋力キープ!筋力アップ!楽しく脳トレ☆ わくわく健活クラブ

【予約制】 10:00~11:00 **定員 20名**

【場所】 是政1丁目公会堂 (是政1-2-19)

【講師】 地域包括支援センターこれまさ職員

【参加費】 **無料** 【対象】 概ね65歳以上の府中市民

【持ち物】 マスク・体操用タオル

飲み物(水分補給用)・筆記用具・上履き

※体調を整えてご参加ください。

※荒天の場合は中止となります。ご了承ください。



今、「**できていること**」を減らさないために!

カラダを動かしながら皆さんで楽しく交流しませんか!?

令和6年4月~令和7年3月予定 **★申込不要、ご自身のペースで参加ください★**

令和6年	4/26 (金)	5/24 (金)	6/28 (金)
	7/26 (金)	8/23 (金)	9/27 (金)
	10/25 (金)	11/22 (金)	12/27 (金)
令和7年	1/24 (金)	2/28 (金)	3/28 (金)



【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)
★お気軽にお問合せください!