



# 清水が丘2丁目公会堂

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楽しく交流、元気でいるための知識を広げませんか！？

<p><b>4/8 (火)</b> 14:00~15:30 <b>予約不要</b></p> <p>来場された方より 順番に測定します。</p>	<p><b>♪春の体力測定会♪</b> 握力・歩行・血管年齢・リアクション棒 片足立ち・長座位体前屈 等 【持ち物】 水分・筆記用具・マスク</p> 
<p><b>4/15 (火)</b> 14:00~15:00 <b>予約不要</b></p>	<p><b>地域交流ひろば</b> ※体操の音源あり ★自主的活動の場、集まった皆さまで体操や交流を楽しみましょう♪</p>
<p><b>4/22 (火)</b> 14:00~15:00 <b>予約不要</b></p>	<p><b>地域交流ひろば</b> ※体操の音源あり ★自主的活動の場、集まった皆さまで体操や交流を楽しみましょう♪</p>
<p><b>5/13 (火)</b> 14:00~15:00 <b>予約不要</b></p>	<p><b>ラジオ体操の世界！</b> 2代目、3代目！ラジオ体操の歴史を体験しませんか？ 【講師】 運動普及員 出 有二氏 【持ち物】 水分・マスク フェイスタオル2枚</p> 
<p><b>5/20 (火)</b> 14:00~15:00 <b>予約不要</b></p>	<p><b>地域交流ひろば</b> ※体操の音源あり ★自主的活動の場、集まった皆さまで体操や交流を楽しみましょう♪</p>
<p><b>5/27 (火)</b> 14:00~15:00 <b>予約不要</b></p>	<p><b>地域交流ひろば</b> ※体操の音源あり ★自主的活動の場、集まった皆さまで体操や交流を楽しみましょう♪</p>

【対 象】 概ね 65 歳以上の府中市民。年間登録をしますのでご了承ください。

※動きやすい靴、服装でお越しください。

※体調を十分に整えて、無理のない範囲でご参加ください。

※荒天の場合は中止とさせていただきます。ご確認ください。

**参加費：無料** 府中市地域包括支援センターこれまさ

★お気軽にお問合せください！ ☎042-314-0451 (担当:ふるはた)

府中市地域包括支援センター  
これまさ  
周辺地図



★ちゅうバス(是政循環バス停)  
府中市地域包括支援センターこれまさ  
[住所]是政 2-38-1 エステートKSビル2階、3階  
★是政2丁目(ちゅうバス是政循環)  
是政文化センター  
[住所]是政 2-20  
★是政文化センター(ちゅうバス是政循環)

(信号)是政出張所西

府中市地域包括支援センター  
これまさ

(信号)小柳町4丁目

