



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>4/8 (火) 14:00~15:30 予約不要</p> <p>来場された方より 順番に測定します。</p>	<p>♪春の体力測定会♪ 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>4/15 (火) 14:00~15:00 予約不要</p>	<p>地域交流ひろば ※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>4/22 (火) 14:00~15:00 予約不要</p>	<p>地域交流ひろば ※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>5/13 (火) 14:00~15:00 予約不要</p>	<p>ラジオ体操の世界！ 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>5/20 (火) 14:00~15:00 予約不要</p>	<p>地域交流ひろば ※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>5/27 (火) 14:00~15:00 予約不要</p>	<p>地域交流ひろば ※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)

府中市地域包括
 支援センター
 これまさ

(信号)是政出張所西

(信号)小柳町 4 丁目

