



清水が丘2丁目公会堂 (清水が丘 2-7-3)

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！？

4/7 (火) 14:00～15:00	地域交流ひろば 予約不要 ※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♪
4/14 (火) 14:00～15:00	地域交流ひろば 予約不要 ※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♪
4/21 (火) 14:00～15:00	地域交流ひろば 予約不要 ※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♪
4/28 (火) 14:00～15:00 予約不要	♪ 3 B 体 操 ♪ 楽しいリズムにのって、身体を動かしましょう♪ 【講 師】 日本3B 体操協会 田中節子氏 【持ち物】 水分・マスク ※動きやすい服装
5/12 (火) 13:30～14:30 予約不要	たくさん笑ってココロもカラダも健康に！ 笑いヨガ！ 【講 師】 介護予防推進センター職員 【持ち物】 水分・マスク ※動きやすい服装
5/19 (火) 13:30～14:30	地域交流ひろば 予約不要 ※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♪
5/26 (火) 受付 13:30～15:00 時間内にお越しください！ 順番に測定いたします。	自分の体力を知ってフレイル予防！ 体 力 測 定 会 握力・片足立ち・長座位体前屈・血管年齢等 【持ち物】 水分・マスク・筆記用具 ※動きやすい服装、靴でお越しください！

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

※水分補給の飲み物・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。(R8.3.23 付)

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)

清水が丘2丁目公会堂

府中市地域包括支援センターこれまさ

令和 8 年度 会場使用予定表 (年間)

【介護予防事業】 地域交流ひろば & 介護予防講座

4 月	4/7	4/14	4/21	4/28
5 月	5/12	5/19	5/26	—
6 月	6/2	6/9	6/16	6/23
7 月	7/7	7/14	7/21	7/28
8 月	8/4	8/18	8/25	—
9 月	9/1	9/8	9/15	9/29
10 月	10/6	10/13	10/20	10/27
11 月	11/10	11/17	11/24	—
12 月	12/1	12/8	12/15	12/22
1 月	1/5	1/12	1/19	1/26
2 月	2/2	2/9	2/16	—
3 月	3/2	3/9	3/16	3/23

※5月より時間に変更になります！