

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(測定会は2F) (是政 5-14)
※人数が多い場合は 2 階になります。
- 【時 間】 13:30~14:30 **第1金曜日**
- 【講 師】 地域包括支援センターこれまさ職員
- 【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！
※荒天の場合は中止となりますのでご確認ください。



★体操はマスク着用となるため、軽いストレッチ中心となります。

年間予定表 (R8.4.3) ※都合により日程が変更になる場合がございます。

令和8年	4/3 (金) 体力測定	5/1 (金)	6/5 (金)
	7/3 (金)	8/7 (金)	9/4 (金) 体力測定
	10/2 (金)	11/6 (金)	12/4 (金)
令和9年	1/1 (金) 休み	2/5 (金)	3/5 (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)