

65歳以上の府中市民の皆様へ

これまさ地区

元気アップ体操教室 参加者募集！



元気一番!!ふちゆう体操
イメージキャラクター
ひばピー

基本の筋トレ・ストレッチを
マスターして効果ある運動習慣を！

元気一番!!ふちゆう体操で
楽しく有酸素運動を♪

元気アップ体操の他、介護予防に関する
プラスのプログラムも行う予定です♪♪



1回 60分

3~4ヶ月
全10回

参加費
1,000円

《お申し込み方法》

裏面の参加希望用紙に記入し下記へ直接又は郵送でご提出ください。
※お電話での申し込みはできません。

《お問合せ・お申し込み先》

府中市地域包括支援センターこれまさ TEL:042-314-0451
〒183-0014 府中市是政 2-38-1

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。

気軽にできる
体操です♪

- ・ご希望者が多数の場合は、抽選とさせていただきます。
※初めての方を優先。
- ・会場までの送迎サービスはございません。
- ・参加決定、日程等のご連絡は、開始月の前月中旬頃に地域包括支援センターより行います。
- ・実施会場・時間等につきましては裏面をご覧ください。



元気アップ体操教室申込書 <申込み先>府中市地域包括支援センターこれまさ

フリガナ		男	生年月日	大・昭	年	月	日	要介護 要支援 認定	有・無
氏名		女	(年齢)	()		歳		
住所	府中市	*		希望の開始月			会場番号		
		第1希望		4月・8月・12月					
		第2希望		4月・8月・12月					
電話番号	()	第3希望		4月・8月・12月					

----- きりとりせん -----

元気アップ体操教室 年間予定表 ※実施時間は60分、実施期間は3~4か月10回

会場番号	会場	住所	開始月	曜日	時間
1	是政文化センター 2階 大広間	是政 2-20	4月 (4/21 スタート)	火	10時~
2	是政文化センター 2階 大広間	是政 2-20	4月 (4/22 スタート)	水	10時~
3	包括支援センター これまさ3階	是政 2-38-1	4月 (4/16 スタート)	木	14時~
4	是政文化センター 2階 大広間	是政 2-20	8月 (8/11 スタート)	火	10時~
5	是政文化センター 2階 大広間	是政 2-20	8月 (8/19 スタート)	水	10時~
6	府中多摩川通り住宅 いこいの広場	是政 5-19-1 (4号棟)	8月 (8/20 スタート)	木	14時~
7	是政文化センター 2階 大広間	是政 2-20	12月 (12/8 スタート)	火	10時~
8	是政文化センター 2階 大広間	是政 2-20	12月 (12/16 スタート)	水	10時~
9	市営第五是政住宅 公会堂	是政 5-15 (3号棟)	12月 (12/17 スタート)	木	14時~

※日程・会場等変更になる可能性があります。職員へご確認ください。