

元気一番！！介護予防講座 ～地域で取り組む介護予防～

# 健康体操

健康づくりのため、楽しく体操しませんか？

☆マスク着用での体操となるため、軽いストレッチ中心となります☆

【予約制】 定員8名 申込順 【参加費】 無 料

※会場内での予約受付はできません。

※裏面の「教室参加までの流れ」をご覧ください。

【時 間】 10:00～10:45

【場 所】 小柳町3丁目自治会館

【持ち物】 マスク・健康自己チェック表・水分補給用の飲み物

体操用タオル・筆記用具・上履き

【対 象】 府中市民で概ね65歳以上の方が対象

健康自己チェック表で該当項目が無い方



開催日程 ※今後も感染拡大防止のため中止となる可能性があります。

下記、連絡先までお問合せください。(R2.7.3 付)

令和2年	<del>4/17(金)</del> 中止	<del>5/15(金)</del> 中止	<del>6/19(金)</del> 中止
	7/17(金)	8/21(金)	9/18(金)
	10/16(金)	11/20(金)	12/18(金)
令和3年	1/15(金)	2/19(金)	3/19(金)



【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)

# 介護予防講座・地域交流体操について (参加費: 無料)

## 変更事項

①「介護予防講座」と「地域交流体操」は自由参加から**申込制**に変更となります。

※日程は各種チラシにてご確認ください。

※申込みがない場合の参加はできませんのでご了承ください。

②3密を回避するために、しばらくの間は時間短縮で行います。

※受付、入れ替えを含め**45分**となります。(開始前後で消毒)

\*\*\*\*\*

## 教室参加までの流れ

①参加日の予約 (先着順)

※お1人様、2講座まで予約ができます。

※**1講座終了したら、次の予約をお取りください。**

※混雑を避けるため、**会場内での予約受付は行いません。**

受付時間: 月~土 AM9:00~PM5:00



②参加当日の体調確認を自宅で行う



※事前に**健康自己チェック表 (提出用)**をお渡しします。

ご自宅で記入をし、ご参加ください。

※自己チェック項目に**該当した場合は、**

**参加をご遠慮くださいますようお願いいたします。**

③持ち物

◎**マスク** ◎**水分補給用の飲み物** ◎体操用タオル ◎筆記用具 ◎上履き

◎**健康自己チェック表** ※感染予防対策として共有するものを減らしています!

④会場受付にて**健康自己チェック表**の提出と**検温、手指消毒**を行う

※受付が終了するまで会場内には入れません。

※職員が受付で健康チェック表を確認、

安全、安心のため**非接触体温計**で検温を行います。



⑤受付後、会場内に入り指定の席でお待ちください。

※教室が始まるまで、「近距離での会話の自粛」など**別紙で記している**

**「ご利用される際のお願い」**を守り座席でお待ちください。

⑤終了後は3密を避けるため、順番に退出となります。

※会場によって退出方法が異なりますので、職員がご案内いたします。