

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 10名 申込順** 【参加費】**無 料**

- ※会場での予約受付はできません。
- ※裏面の「**教室参加まで流れ**」をご覧ください。
- ※申込み開始日をご確認ください。

【場 所】 是政南町公会堂 1階 (是政 5-14)

【時 間】 13:30~14:15

【持ち物】 **マスク**・健康自己チェック表・筆記用具・体操用タオル
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
健康自己チェック表で該当項目が無い方

☆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☆

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。

ご不明な点は下記、連絡先までお問合せください。(R4.4.1 付)

令和4年	4/12(火) (受付開始 4/1)	5/10(火) (受付開始 4/25)	6/14(火) (受付開始 5/28)
	7/12(火) (受付開始 6/28)	8/9(火) (受付開始 7/26)	9/13(火) (受付開始 8/30)
	10/11(火) (受付開始 9/27)	11/8(火) (受付開始 10/25)	12/13(火) (受付開始 11/29)
令和5年	1/10(火) (受付開始 12/20)	2/14(火) (受付開始 1/31)	3/14(火) (受付開始 2/31)



【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)

介護予防講座・地域交流ひろばについて(参加費:無料)

変更事項

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

※**申込み開始日**は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)

※**1 講座終了しましたら、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

いつも感染予防対策にご協力いただきありがとうございます!



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**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。