



元気一番!!ふちゅう体操  
イメージキャラクター  
ひばビー

# ほっとサロン



元気一番!!ふちゅう体操  
イメージキャラクター  
ひばビー

日新町にお住まいの65歳以上の皆様へ

## 「ほっとサロン」は、こんなところです

【会 場】日新町東自治会館（木）  
日新町西自治会館（金）  
（その他の会場は裏面をご覧ください）

【日 程】週1回 祝日休み、他夏季・年末年始休み有

【内 容】軽体操、その他脳トレやレクリエーションなどを行います。

詳しい内容については、裏面をご覧ください。

※府中市の事業として府中市地域包括支援センターにしふの職員が実施しています。

【参加費】500円（1か月）

## 「ほっとサロン」は、こんな方に ご利用いただけます

- \* 楽しみを見つけない方
- \* 身近な場所で交流したい方
- \* 身近な場所で体操したい方
- \* 外出の機会を増やしたい方
- \* 人と話す機会を増やしたい方

など



## <各会場・時間・内容のご案内>

### 【木曜日コース】

午後2時00分～午後3時00分（60分間）

日新町東自治会館

（住所：日新町3-27 日新町公園内）

#### 活動内容

- 1時45分前後…会場に集合  
（手指消毒など）
- 2時00分…体操開始
- 2時30分…レクリエーション  
（脳トレ、ゲームなど）
- 3時00分…終了

### 【金曜日コース】

午後1時30分～午後2時30分（60分間）

日新町西自治会館

（住所：日新町5-41 日新町第2公園内）

#### 活動内容

- 1時15分前後…会場に集合  
（手指消毒など）
- 1時30分…体操開始
- 2時00分…レクリエーション  
（脳トレ、ゲームなど）
- 2時30分…終了

その他：本宿町4丁目公会堂（火・午前）、鳳仙寮5階（火・午後）、西府文化センター（金・午前）でも開催しています。詳しくはお問い合わせください。

**感染予防対策のため、会場内換気を実施し、マスク着用をお願いしています。**

気軽にできる体操やレクリエーションを通じ、参加される方が「ほっと」とした時間を過ごせるようサロンを開いています。見学をご希望の方は、参加人数制限もあるため事前に電話連絡にてお問合せください。

**お問い合わせ先 府中市地域包括支援センターにしふ**

**☎042-360-1380**（担当：織田、<sup>おだ</sup>小林、<sup>こばやし</sup>岩澤、<sup>いわさわ</sup>池上<sup>いけがみ</sup>）