

あなたの街の地域交流ひろばへ！



運動習慣の必要性は
わかっているけど、
自宅で続けるのは
難しいわ…

そんなあなたに朗報!!



60分・参加費無料で
基本的なストレッチ・筋トレ
体操が継続できますよ！

早速申し込もうかしら…



一緒に体を動かしましょう！

詳しい会場・日程・連絡先は
裏面の「予定表」をご覧ください。

ゆっくりペースで行える体操のメニューが決められており、
集まった皆様で気軽におこなえます。
交流のきっかけにもなります。



※地域交流ひろばでは、職員は基本的に後方で円滑に進むようお手伝いします。

地域交流ひろば予定表

* 令和6年4月～令和6年9月分 *

60分間の体操を実施します。参加費は無料です。 (令和6年2月19日版)

体操は行ないたいけど、一人ではなかなかできないと言う方や交流を深めたい方など、この機会に参加してみませんか？皆様の御参加お待ちしております。

会場番号	会場	曜日	時間	実施予定日
1	本宿体育館 2階 会議室 定員：10名	月	14時00分 15時00分	4月 1日・8日・22日
				5月 13日・20日
				6月 3日・10日・17日
				7月 1日・8日・22日
				8月 19日・26日
				9月 9日

2	本宿4丁目 公会堂 定員：10名	火	10時00分 11時00分	4月 9日・16日・23日・30日
				5月 7日・14日・21日・28日
				6月 4日・11日・18日・25日
				7月 9日・16日・23日・30日
				8月 6日・20日・27日
				9月 10日・17日・24日

3	鳳仙寮 5階地域交流 スペース 定員：10名	火	13時30分 14時30分	4月 9日・16日・23日・30日
				5月 7日・14日・21日・28日
				6月 4日・11日・18日・25日
				7月 9日・16日・23日・30日
				8月 6日・20日・27日
				9月 10日

感染予防対策

※手洗い・手指消毒 ※マスクの着用 ※こまめに換気 ※身体的距離確保
※『3密の回避』（密集、密接、密閉）

府中市地域包括支援センターにしふ（おだ織田、こばやし小林、いわさわ岩澤、いけがみ池上）
電話：042-360-1380



元気一番！！ふちゅう体操

イメージキャラクターひばびー