

## にしふの庭の前で体操しませんか？

地域包括支援センターにしふでは、毎月健康推進のため、教室以外にもにしふの庭の前で『青空体操』を行なう事となりました。にしふの庭のお花や野菜を観賞しながら、一緒に体操しませんか？『運動・栄養と口腔・社会参加』の3つがフレイル予防に繋がります。

お時間の有る方は、体操の後に『にしふの庭』で野菜を収穫したり、草刈りをお手伝い頂ければと思います。よろしくお願いたします。



日時：10月9日(水曜日) 午前10:00～10:30

場所：特別養護老人ホーム 鳳仙寮 『にしふの庭』

### (持参物)

暑さ対策のための帽子(熱中症対策グッズ)・水分・タオル

※外での体操となるので、暑さ対策をしっかりと行なった上でご参加下さい。

※雨天時は中止となります。

お問い合わせ先(ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。)

府中市地域包括支援センターにしふ

電話042-360-1380(担当:織田<sup>おだ</sup>・小林理<sup>こばやしりえ</sup>・岩澤<sup>いわさわ</sup>・池上<sup>いけがみ</sup>)