

65歳以上の府中市民の皆様へ

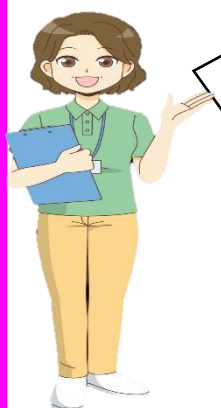
西府文化センター
地区

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、
集まった皆様に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7年4月～令和7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7年3月1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	西府文化センター 2階 大広間 定員：10名	木	11時00分 12時00分	4月 3日・10日・17日・24日
				5月 8日・29日
				6月 5日・12日・26日
				7月 3日・10日・24日
				8月 7日・21日・28日
				9月 4日・11日・18日・25日

2	西府文化センター 2階 大広間 定員：10名	金	10時00分 11時00分	4月 4日・11日・18日・25日
				5月 9日・16日・23日・30日
				6月 6日・13日・20日・27日
				7月 4日・11日・18日・25日
				8月 1日・8日・22日・29日
				9月 5日・12日・19日・26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、^{いわた}岩田、^{ひじかた}土方）
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ぴー