６５歳以上の府中市民の皆様へ

本宿・鳳仙寮地区

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。

ほっとするね 緑の府中
府中市

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	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　７日・２１日・２８日
				５月　１２日・１９日
				６月　２日・９日・１６日・３０日
				７月　７日・１４日
				８月　４日・１８日
				９月　１日・８日・２２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　８日・１５日・２２日
				５月　１３日・２０日・２７日
				６月　１０日・１７日・２４日
				７月　８日・１５日・２２日・２９日
				８月　５日・１９日・２６日
				９月　２日・９日・１６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　８日・１５日・２２日
				５月　１３日・２０日・２７日
				６月　１０日・１７日・２４日
				７月　８日・１５日・２２日・２９日
				８月　５日・１９日・２６日
				９月　２日・９日・１６日・３０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（織田（おだ）、小林（こばやし）、岩田（いわた）、土方（ひじかた））

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