

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…



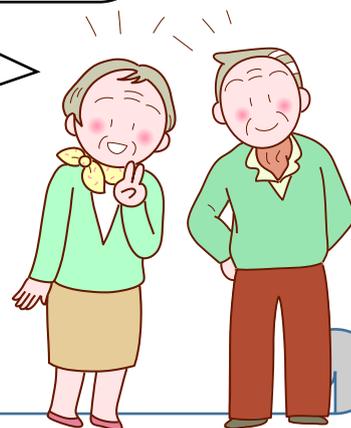
そんなあなたに朗報!!

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！



事前に申し込みれば
参加できるのね！

身体を動かす機会が持て
て嬉しいわ！



詳しい会場・日程・連絡先は
裏面「予定表」をご覧ください。

事前にお申し込みをお願いします。
体操の音源又は映像が準備されていますので、
集まった皆様で、気軽におこなえます。
地域の中での「新しい交流の機会」となります。
職員は円滑に進むようお手伝いいたします。

地域交流ひろば予定表

* 令和5年10月～令和6年3月分*

60分間の体操を実施します。**参加費は無料**ですが、新型コロナウイルスの感染予防対策として身体的距離を保つため人数制限をさせていただきますので**事前申し込み制**となります。**お電話にてお申込みください。** (令和5年8月2日版)

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	10月 2日・16日・23日
				11月 6日・13日・20日
				12月 4日・11日・25日
				1月 15日・22日
				2月 5日・26日
				3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	木	11時00分 12時00分	10月 5日・12日・19日・26日
				11月 2日・9日・16日・30日
				12月 7日・14日・21日
				1月 11日・18日・25日
				2月 1日・8日・15日・22日・29日
				3月 7日・14日・21日・28日

※地域交流ひろばでは、職員は基本的には後方で円滑に進むようお手伝いをしますが、月に1度職員が体操の指導をさせていただく予定です。

感染予防対策

- まめに手洗い・手指消毒
- マスクの着用
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密の回避」(密集、密接、密閉)



※新型コロナウイルスの感染予防対策のため、日程が変更もしくは中止になる場合がございます。ご不明な場合は下記の電話番号にお問合せください。

府中市地域包括支援センターにしふ (織田、小林、岩澤、池上)
電話：042-360-1380