



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひばピー

ほっと サロン



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひばピー

府中市にお住まいの65歳以上の皆様へ

「ほっとサロン」は、こんなところですよ

【会 場】 本宿町4丁目公会堂（火曜日・午前）
鳳仙寮5階地域交流スペース（火曜日・午後）
西府文化センター（金曜日・午前）
（その他の会場は裏面をご覧ください）

【日 程】 週1回 祝日休み、他夏季・年末年始休み有

【内 容】 軽体操、その他脳トレやレクリエーションなどを行います。

詳しい内容については、裏面をご覧ください。

※府中市の事業として府中市地域包括支援センターにしふの職員が実施しています。

【参加費】 500円（1か月）

「ほっとサロン」は、こんな方に ご利用いただけます

- * 楽しみを見つけない方
- * 身近な場所で交流したい方
- * 身近な場所で体操したい方
- * 外出の機会を増やしたい方
- * 人と話す機会を増やしたい方

など



<各会場 時間・内容のご案内>

【火曜日 午前コース】

午前 10 時 00 分～11 時 00 分

本宿町4丁目公会堂

(住所：本宿町 4-17

本宿町公園内)

活動内容

- ・ 9 時 45 分前後…会場に集合
(手指消毒など)
- ・ 10 時 00 分…挨拶・体操開始
- ・ 10 時 30 分…レクリエーション
(脳トレ、ゲームなど)
- ・ 11 時 00 分…終了

【火曜日 午後コース】

午後 1 時 30 分～午後2時 30 分

鳳仙寮 5 階地域交流スペース

(住所：西府町 2-24-6

鳳仙寮内)

活動内容

- ・ 1 時 15 分前後…会場に集合
(手指消毒など)
- ・ 1 時 30 分…挨拶・体操開始
- ・ 2 時 00 分…レクリエーション
(脳トレ、ゲームなど)
- ・ 2 時 30 分…終了

【金曜日コース】

午前 10 時 00 分～11 時 00 分

西府文化センター 2 階大広間

(住所：西府町 1-60)

活動内容

- ・ 9 時 45 分前後…会場に集合
(手指消毒など)
- ・ 10 時 00 分…挨拶・体操開始
- ・ 10 時 30 分…レクリエーション
(脳トレ、ゲームなど)
- ・ 11 時 00 分…終了

その他：日新町東自治会館（木曜日・午後）、日新町西自治会館（金曜日・午後）でも開催しています。詳しくはお問い合わせください。

感染予防対策のため、会場内換気を実施し、マスクの着用をお願いしています。

気軽にできる体操やレクリエーションを通じ、参加される方が「ほっと」とした時間を過ごせるようサロンを開いています。見学をご希望の方は、参加人数制限もあるため事前に電話連絡にてお問合せください。

お問い合わせ先 府中市地域包括支援センターにしふ

☎042-360-1380 (担当：織田・^{おだ}小林・^{こばやし}岩澤・^{いわさわ}池上・^{いけがみ})