

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。

後期：地域交流ひろば予定表

＊ 令和6年10月～令和7年3月分＊

60分間の体操を実施します。参加費は無料です。（令和6年9月2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	日新東自治会館 定員：10名	木	14時00分 15時00分	10月 10日・17日・24日・31日
				11月 7日・14日・21日・28日
				12月 5日・12日・19日・26日
				1月 9日・16日・23日・30日
				2月 6日・13日・20日・27日
				3月 6日・13日・27日

2	日新西自治会館 定員：10名	金	13時30分 14時30分	10月 11日・18日・25日
				11月 1日・8日・22日
				12月 6日・13日・27日
				1月 10日・24日・31日
				2月 7日・14日・21日
				3月 7日・14日・21日・28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、^{こぼやし}小林、^{いわさわ}岩澤、^{いけがみ}池上）
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びびー