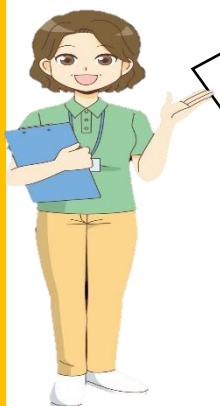


あなたの街の地域交流ひろばへ！



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	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 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
				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	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	10月 4日
				11月 15日・22日・29日
				12月 6日・20日
				1月 10日・17日・24日・31日
				2月 14日・21日・28日
				3月 7日・14日・21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（<sup>おだ</sup>織田、<sup>こぼやし</sup>小林、<sup>いわさわ</sup>岩澤 <sup>いけがみ</sup>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ー