

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…



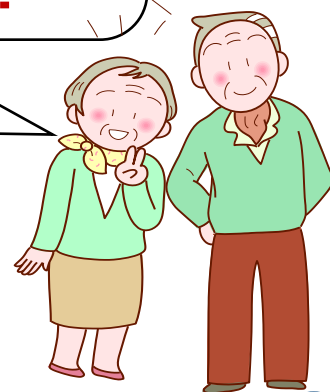
そんなあなたに朗報!!

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！



早速電話で申し込もう  
かしら…

一緒に身体動かしましょう！



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。地域の中での友達作りなど「新しい交流の機会」となります。

※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。

# 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**ですが、感染症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。**

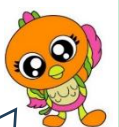
(令和6年9月2日版)

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 7日・21日・28日
				11月 11日・25日
				12月 9日・16日・23日
				1月 20日・27日
				2月 10日・17日
				3月 3日・17日・31日
2	本宿4丁目 自治会館 定員：10名	火	10時00分   11時00分	10月 1日・8日・15日・22日 ・29日
				11月 5日・12日・19日・26日
				12月 3日・10日・17日・24日
				1月 7日・14日・21日・28日
				2月 4日・18日・25日
				3月 4日・11日・18日・25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	10月 1日・8日・22日・29日
				11月 5日・19日・26日
				12月 3日・10日・17日・24日
				1月 7日・14日・28日
				2月 4日・18日
				3月 4日・18日・25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>小林理、<sup>いわた</sup>岩田、<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びー