

## 平成30年 10月 毎日体操&ふちゅう体操&事業案内

月	火	水	木	金	土
<b>10/1</b>	<b>10/2</b>	<b>10/3</b>	<b>10/4</b>	<b>10/5</b>	<b>10/6</b>
 たまご こいつしよ体操 9:30~9:45 3か月教室	 (立位) 9:00~15:00	 (30分版) 9:00~15:00 (3階デイルーム)	3か月教室	 (座位) 9:00~14:00	65歳対象 体力測定会
 13:30~14:30 昔のラジオ体操 &エアロビクス		 12:00~15:00 (3階デイルーム) 3か月教室	 3か月教室		
<b>10/8</b>	<b>10/9</b>	<b>10/10</b>	<b>10/11</b>	<b>10/12</b>	<b>10/13</b>
3か月教室	 9:00~13:00 (3階デイルーム)	 9:00~15:00 (3階デイルーム)	 たまご こいつしよ体操 9:30~9:45 3か月教室	 たまご こいつしよ体操 9:30~9:45 65歳対象 体力測定会	ふちゅう体操 立位編 9:10~9:50
 13:00~15:00 (3階デイルーム) 65歳対象 体力測定会	65歳対象 体力測定会	65歳対象 体力測定会	 9:00~15:00 (3階デイルーム) 3か月教室	3か月教室	 10:00~11:00
<b>10/15</b>	<b>10/16</b>	<b>10/17</b>	<b>10/18</b>	<b>10/19</b>	<b>10/20</b>
 たまご こいつしよ体操 9:30~9:45 3か月教室	 たまご こいつしよ体操 9:30~9:45 65歳対象 体力測定会	 9:00~13:00 (3階デイルーム) ▲脳 <span style="font-size: small;">の健康診断</span> ▲ 9:30~11:00	3か月教室	65歳対象 体力測定会	ふちゅう体操 座位編 9:10~9:50
 13:00~15:00 (3階デイルーム) 65歳対象 体力測定会	65歳対象 体力測定会	 9:00~15:00 (3階デイルーム) 3か月教室	3か月教室	3か月教室	 10:30~11:30 筋カトレーニング &ストレッチ
<b>10/22</b>	<b>10/23</b>	<b>10/24</b>	<b>10/25</b>	<b>10/26</b>	<b>10/27</b>
 たまご こいつしよ体操 9:30~9:45 3か月教室	 9:00~15:00	 9:00~12:00 (3階デイルーム) 13:50~14:50 昔のラジオ体操 &エアロビクス ▲調理講座▲ 13:30~15:30 (3階 調理実習室)	3か月教室	▲バランスディスク▲ 9:30~10:30	ふちゅう体操 子ども編 9:10~9:50
 13:30~14:30 昔のラジオ体操 &エアロビクス		 ▲膝腰講座▲ 10:00~11:00 (3階 デイルーム) 3か月教室	 ~14:00 3か月教室	 10:30~11:30 筋カトレーニング &ストレッチ	
<b>10/29</b>	<b>10/30</b>	<b>10/31</b>	 <h1 style="font-size: 4em; color: purple;">10月</h1>		 元気一番!! ふちゅう体操 イメージキャラクター 「ひぼピー」
3か月教室	 9:00~13:00	 9:00~11:00 (3階デイルーム) ▲脳 <span style="font-size: small;">の健康診断</span> ▲ 9:30~11:00 11:30~12:20 コツコツ体操 &ストレッチ 13:50~14:50 昔のラジオ体操 &エアロビクス			
 13:00~15:00	▲コグニサイズ▲ 14:00~15:00				

詳細は次ページをご覧ください。

## ◎参加にあたり下記をご確認ください。

毎日体操は映像を見ながらご自身で行う体操です。DVDを繰り返し流しますので途中からでもご参加いただけます。ご都合の良い時間にお越しください。

講座実施時間の前後30分程度は準備や片づけ等があります。準備ができ次第DVDを流します。なお会場の都合上、終了時間になりましたら体操の途中でも毎日体操は終了いたしますのでご了承ください。

参加対象：65歳以上の市民 ※ただし土曜午前のふちゅう体操は府中市民であればどなたでも参加できます。（定員48名）

♠講座♠＝お申込みが必要です。広報掲載日翌日よりお申込みください。  
詳細は広報ふちゅうをご覧ください。

☆毎日体操に参加の際は利用者カードをお持ちください。

☆動きやすい靴、服装でご参加ください。また水分補給用のお飲物をお持ちください。

☆参加にあたっては、ご自身の体調とあわせて無理のないようお願いいたします。

☆録音、撮影等をご遠慮ください。

☆カードの登録、変更、紛失等は職員にお声かけください。

☆場所の記載がないものは、4階研修室で行います。



= 元気一番!!ひろめ隊（運動普及員）による体操です。  
申込みは不要です。  
※講師の都合により変更となる場合があります。



= 世代間交流事業 「たまごとごいっしょ体操」 9:30～9:45  
※保育園の園庭、または室内で体操を実施します。  
（感染症が流行する時期は中止となる場合があります）



= 介護予防教室、講座、施設貸出など事業実施中



= 映像を見ながら座って行う筋力トレーニングです。



= 映像を見ながら立って行う筋力トレーニングです。



= 映像を見ながら行う30分間の筋力トレーニングです。

（3階デイルームで行う場合は定員20名。入替制となります。）



いきいきプラザへ、いきぷらっと。

# いきぷらカフェ

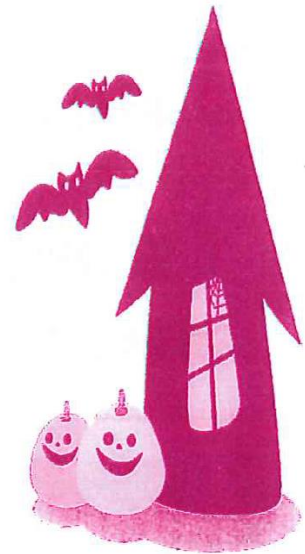


<10:00 ~ 11:30>

13:30 ~ 15:00

おしゃべりしながら楽しい時間を過ごしませんか??

- 10月 2日(火) 詩吟
- 10月 6日(土) うたをうたおう
- 10月 9日(火) おりがみ(雪の結晶 その他)
- 10月 10日(水) おりがみ(復習)
- 10月 11日(木) うたをうたおう <10:00~11:30>
- 10月 13日(土) 手話
- 10月 16日(火) あけもの(モチ-フ他)
- 10月 18日(木) 楽しい小物づくり
- 10月 20日(土) うたをうたおう
- 10月 23日(火) うたをうたおう
- 10月 27日(土) 絵本を楽しもう
- 10月 30日(火) うたをうたおう



元気一番!!ひろめ隊 (ボランティア) によるカフェです♥

対象：府中市にお住まいの65歳以上の方

事前申込み不要・参加費無料

飲み物と材料は各自持参してください

都合によりメニューが変わることがあります



10月の  
予定