

平成29年 11月 毎日体操&ふちゅう体操&事業案内

毎日体操ではカードを忘れずに!



= 元気一番!!ひろめ隊(運動普及員)による体操です。(申込み不要)
 ※講師の都合によりDVD体操となる場合があります。ご了承ください。

会場は4階研修室です。DVD(40分程度)は繰り返し映像が流れます。ご都合の良い時間にお越しください。なお、講座実施時間の前後30分程度は講座の準備や片づけ等があります。
 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)

月	火	水	木	金	土
		11/1	11/2	11/3	11/4
11月	 元気一番!! ふちゅう体操 イメージキャラクター 「ひぼピー」	DVDで体操 筋力トレーニング (座位) 9:00~11:00	読み聞かせ教室 (3か月教室) ※募集は終了しています	DVDで体操 筋力トレーニング (座位) 9:00~15:00	ふちゅう体操 9:10~9:50 座位編 DVDで体操 10:10~10:50 (立位)
		13:00~15:00 吹矢PM (スポーツ吹矢)	DVDで体操(立) 13:00~15:00	13:00~15:00 さくら会 (スポーツ吹矢)	
11/6	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11
DVDで体操(座) 9:00~9:40	DVDで体操(立) 9:00~9:40	DVDで体操(座) 9:00~11:00	読み聞かせ教室 (3か月教室) ※募集は終了しています	DVDで体操 筋力トレーニング (立位) 9:00~15:00	 ウォーキング イベント
10:00~11:00 ヨガ遊友 (ヨガ)	10:00~10:40 トキクラブ (リズム体操)	◇口腔(咀嚼)◇ 11:30~12:30	13:00~13:30 は~もにい (うた披露)		
13:00~14:30 クラブK3 (リズム体操)	DVDで体操(立) 13:00~15:00	◇理学療法士 講座&相談会◇ 13:30~15:30	DVD(30分版) 14:00~15:00		
11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18
9:00~10:00 筋力トレーニング &ストレッチ	DVD(30分版) 9:00~10:00	DVDで体操 筋力トレーニング (立位) 9:00~13:00	読み聞かせ教室 (3か月教室) ※募集は終了しています	DVDで体操 筋力トレーニング (立位) 9:00~15:00	ふちゅう体操 9:10~9:50 座位編 DVDで体操 10:10~10:50 (座位)
DVDで体操 11:00~15:00 (座位)	ふちゅう体操 &練功十八法	13:50~14:50 昔のラジオ体操 &エアロビクス	DVDで体操(座) 13:00~15:00		
◇教室説明会◇ 15:30~16:30	◇栄養講座◇ 14:00~15:00				
11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25
DVDで体操 筋力トレーニング (立位) 9:00~13:00	DVD(30分版) 9:00~10:00	DVDで体操 筋力トレーニング (座位) 9:00~13:00	元気一番!! フェスティバル ★10:30~12:00 介護予防講演会 ★12:00~15:00 自主グループデモ ンストレーション他	DVDで体操 筋力トレーニング (立位) 9:00~13:00	ふちゅう体操 9:10~9:50 子ども編 DVDで体操 10:10~10:50 (座位)
◇自彊術◇ 13:30~15:00	ふちゅう体操 &練功十八法				
11/27	11/28	11/29	11/30		
9:00~10:00 筋力トレーニング &ストレッチ	DVD(30分版) 9:00~10:00	◇在宅医療◇ 10:00~11:30	読み聞かせ教室 (3か月教室) ※募集は終了しています		
DVDで体操 11:00~15:00 (立位)	ふちゅう体操 &練功十八法	13:50~14:50 昔のラジオ体操 &エアロビクス	DVDで体操(座) 13:00~15:00		

◇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。

内容は都合により変更になることがあります。👤👤 = 自主グループによるワークショップ(体験会)です。(申込不要)
 水分補給用のお飲物をお持ちください。動きやすい靴・服装でご参加ください。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。
 毎日体操に参加の際は利用者カードをお持ちください。カードの登録、変更、紛失等は職員にお声かけください。
 録音、撮影等はご遠慮ください。皆様が気持ちよく参加いただけるようご協力をお願いいたします。

いきいきプラザへ、いきぶらっと。

いきぶらカフェ



13:00 ~ 14:30

おしゃべりしながら楽しい時間を過ごしませんか??

11月 2日(木) リボンを使った小物づくり



11月 4日(土) 手話(自分の名前)

11月 7日(火) うたをうたおう

11月 11日(土) うたをうたおう



11月 14日(火) おりがみ(フレベルの星)

11月 15日(水) おりがみ(復習)

11月 18日(土) うたをうたおう



11月 21日(火) あみもの(おぶとんの仕上げ)

11月 25日(土) 絵本をたのしもう



11月 28日(火) 詩吟

元気一番!!ひろめ隊(ボランティア)による活動です♡

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

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

囲碁・将棋もご用意しています



11月の
予定