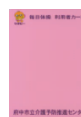


平成30年 3月 毎日体操&ふちゅう体操&事業案内

















元氣一番!!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。



毎日体操では
カードを
忘れずに!

会場は4階研修室です。体操はDVD(40分程度)を繰り返し流します。途中からでも参加いただけますので
ご都合の良い時間にお越しください。※内容は都合により変更になることがあります。
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)

月	火	水	木	金	土
 元氣一番!! ふちゅう体操 イメージキャラクター 「ひびピー」	 3月		3/1 筋カトレ(立位) 9:00~15:00	3/2 筋カトレ(座位) 9:00~13:00	3/3 ふちゅう体操 9:10~9:50 立位編 筋カトレ(立位) ~10:50
			65歳限定フルコース 教室 ※募集は終了 しています 		
3/5	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
♠3回連続講座♠ 10:00~11:00 筋カトレ(座位) ~15:00	65歳限定フル コース教室 ※募集は終了 しています  DVD(30分版) 12:00~15:00	♠口腔ケア講座♠ 9:30~10:30 DVD(30分版) ~13:00 13:50~14:50 昔のラジオ体操 &エアロピクス 	筋カトレ(立位) 9:00~15:00	筋カトレ(座位) 9:00~13:00	筋カトレ(立位) 9:00~11:00
3/12	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17
♠3回連続講座♠ 10:00~11:00 筋カトレ(座位) ~15:00	65歳限定フル コース教室 ※募集は終了 しています  DVD(30分版) 12:00~15:00	筋カトレ(座位) 9:00~13:00 13:50~14:50 昔のラジオ体操 &エアロピクス 	♠美容講座♠ 9:30~11:00 筋カトレ(立位) ~15:00	筋カトレ(座位) 9:00~13:00	ふちゅう体操 9:10~9:50 座位編 筋カトレ(立位) ~10:50
3/19	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24
9:00~10:00 筋カトレニング &ストレッチ  筋カトレ(座位) ~15:00	65歳限定フル コース教室 ※募集は終了 しています  DVD(30分版) 12:00~15:00	筋カトレ(座位) 9:00~13:00 13:50~14:50 昔のラジオ体操 &エアロピクス 	筋カトレ(立位) 9:00~15:00	♠健康講座♠ 10:00~11:30 筋カトレ(座位) ~15:00	ふちゅう体操 9:10~9:50 立位編 ♠ささえ隊養成講座♠ 10:30~12:00 ♠柔整講座♠ 14:00~16:00
3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31
筋カトレ(座位) 9:00~15:00	筋カトレ(立位) 9:00~13:00 ♠美容講座♠ 14:00~15:30	9:00~9:40 コツコツ体操 &ストレッチ  筋カトレ(座位) ~13:00 13:50~14:50 昔のラジオ体操 &エアロピクス 	♪体力測定会♪ 10:15~11:00 11:15~12:00 14:15~15:00 15:15~16:00	♠楽しい講座♠ 10:30~11:30 筋カトレ(座位) ~15:00	ふちゅう体操 9:10~9:50 子ども編 筋カトレ(立位) ~10:50 

♠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、撮影等のご遠慮ください。
カードの登録、変更、紛失等は職員にお声かけください。

問合せ : 府中市立介護予防推進センター

電話 042(330)2010

いきいきプラザへ、いきあらっと。

いきあらかフェ



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??

- | | |
|------------|---------------------------|
| 3月 3日 (土) | うたをうたおう |
| 3月 6日 (火) | 詩吟 |
| 3月 8日 (木) | うたをうたおう <午前中> 10:00~11:30 |
| 3月 10日 (土) | 手話(名前・挨拶・数字・五音歌) |
| 3月 13日 (火) | おりがみ |
| 3月 14日 (水) | おりがみ(復習) |
| 3月 17日 (土) | うたをうたおう |
| 3月 20日 (火) | 編み物(ホロ・ベストの仕上げ) |
| 3月 22日 (木) | リボンを使ったリ物づくり |
| 3月 24日 (土) | うたをうたおう |
| 3月 27日 (火) | うたをうたおう |
| 3月 31日 (土) | 絵本を下のしもう |

おためしメニューです



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

