

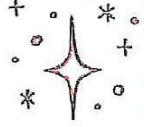
平成30年 7月 毎日体操&ふちゅう体操&事業案内

月	火	水	木	金	土
7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7
					ふちゅう体操 9:10~9:50 立位編
筋力トレ (立位) 11:00~13:00	筋力トレ (座位) 9:00~15:00	筋力トレ (立位) 9:00~12:00		筋力トレ (立位) 9:00~14:00	
13:30~14:30 昔のラジオ体操 &エアロビクス			筋力トレ (座位) 11:00~15:00		筋力トレ 10:00~11:00 (30分版)
					
7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14
					ふちゅう体操 9:10~9:50 座位編
10:30~11:30 筋力トレーニング &ストレッチ	筋力トレ (座位) 9:00~15:00	たまごと ごいっしょ体操 9:30~9:45		筋力トレ (立位) 9:00~14:00	
		筋力トレ (30分版) 12:00~13:00	筋力トレ (座位) 11:00~15:00		筋力トレ 10:00~11:00 (30分版)
筋力トレ (立位) ~14:00		13:50~14:50 昔のラジオ体操 &エアロビクス			
7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21
					ふちゅう体操 9:10~9:50 立位編
10:30~11:20 コツコツ体操 &ストレッチ	筋力トレ (座位) 9:00~13:00	たまごと ごいっしょ体操 9:30~9:45		筋力トレ (立位) 9:00~14:00	
筋力トレ (立位) ~13:00		10:00~12:00 3階で30分体操 定員20名 入替制	筋力トレ (座位) 11:00~15:00		筋力トレ 10:00~11:00 (30分版)
13:30~14:30 昔のラジオ体操 &エアロビクス	▲熱中症予防▲ 14:00~15:00	▲膝腰講座▲ 11:00~12:00			
		▲コラージュ▲ 10:00~12:00 (3階 研修室4)		▲ハンドケア▲ 14:00~15:30 (3階 研修室4)	
7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28
			▲読み聞かせ▲ 10:30~12:00		ふちゅう体操 9:10~9:50 子ども編
10:30~11:30 筋力トレーニング &ストレッチ	筋力トレ (座位) 9:00~15:00	たまごと ごいっしょ体操 9:30~9:45		筋力トレ (立位) 9:00~14:00	
筋力トレ (立位) ~14:00	▲調理講座▲ 13:30~15:30 (3階 調理実習室)	筋力トレ (30分版) 12:00~13:00	筋力トレ (座位) 13:00~15:00		筋力トレ 10:00~11:00 (30分版)
▲ハンドケア▲ 14:00~15:30 (3階 研修室4)	▲ハンドケア▲ 14:00~15:30 (3階 研修室4)	13:50~14:50 昔のラジオ体操 &エアロビクス			
		▲ハンドケア▲ 14:00~15:30 (3階 研修室4)			
7/30	7/31	<div style="font-size: 48px; font-weight: bold; color: orange; margin-bottom: 10px;">7月</div> 			 <p style="text-align: center; font-size: 10px;">元気一番!! ふちゅう体操 イメージキャラクター 「hibo-bi」</p>
	▲歯科講座▲ 9:30~10:30				
筋力トレ (立位) 11:00~14:00	筋力トレ (座位) 11:00~15:00				
					



いきいきプラザへ、いきぷらっと。

いきぷらカフェ

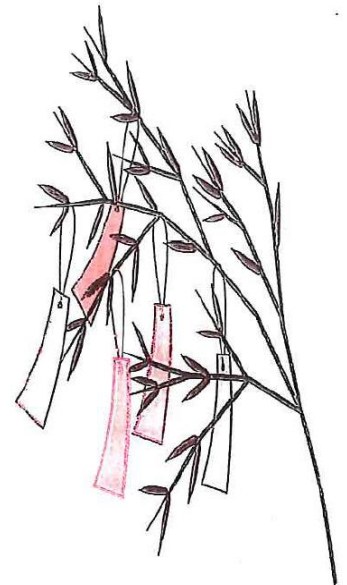


<10:00 ~ 11:30>

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??

- 7月 3日(火) 詩吟
- 7月 7日(土) うたをうたおう
- 7月 10日(火) おりがみ(遠)
- 7月 11日(水) おりがみ(復習)
- 7月 12日(木) うたをうたおう <10:00~11:30>
- 7月 14日(土) 手話
- 7月 17日(火) あみもの(モチ-7他)
- 7月 19日(木) リボンを使った小物づくり
- 7月 21日(土) うたをうたおう
- 7月 24日(火) うたをうたおう
- 7月 28日(土) 絵本を楽しもう
- 7月 31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

