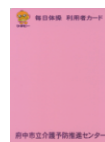


# 毎日体操&ふちゅう体操&講座 平成29年 9月



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。ご了承ください。



毎日体操では  
カードを  
お忘れずに!

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 「ひほピー」				9/1	9/2	
9:00~11:00					DVDで体操 筋カトレーニング (立位)		ふちゅう体操 9:10~9:50 立位編
11:00~13:00							DVDで体操 10:10~10:50 (立位)
13:00~15:00							
	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	
9:00~11:00	DVDで体操 筋カトレーニング (座位)	◇ハンドケア◇ 10:00~11:00	◇ふれあい敬老会◇ (世代間交流) 10:00~11:00	DVDで体操 筋カトレーニング (立位)	DVDで体操 筋カトレーニング (座位)	ふちゅう体操 9:10~9:50 座位編	
11:00~13:00		11:40~ DVDで体操 筋カトレーニング (立位)	12:00~13:00 DVDで体操 (30分版)			DVDで体操 筋カトレーニング (座位)	
13:00~15:00			13:50~14:50 昔のラジオ体操 &エアロビクス	◇スポーツ吹矢◇ 13:30~15:00			
	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16	
9:00~11:00	DVDで体操 筋カトレーニング (立位)	DVDで体操 筋カトレーニング (座位)	DVDで体操 筋カトレーニング (立位)	DVDで体操 筋カトレーニング (座位)	◇3回連続講座◇ (旅行) 10:00~11:30	ふちゅう体操 9:10~9:50 立位編	
11:00~13:00							DVDで体操 10:10~10:50 (立位)
13:00~15:00				13:50~14:50 昔のラジオ体操 &エアロビクス		DVDで体操 筋カトレーニング (立位)	
	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	
9:00~11:00	DVDで体操 筋カトレーニング (座位)	DVDで体操 筋カトレーニング (立位)	DVDで体操 筋カトレーニング (座位)	DVDで体操 筋カトレーニング (立位)	◇3回連続講座◇ (旅行) 10:00~11:30	ふちゅう体操 9:10~9:50 座位編	
11:00~13:00							DVDで体操 10:10~10:50 (座位)
13:00~15:00				13:50~14:50 昔のラジオ体操 &エアロビクス		DVDで体操 (30分版)	
	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	
9:00~11:00	DVDで体操 筋カトレーニング (立位)	◇体力測定会◇ 10:15~11:00 11:15~12:00 14:15~15:00 15:15~16:00	DVDで体操 筋カトレーニング (立位)	DVDで体操 筋カトレーニング (座位)	◇3回連続講座◇ (旅行) 10:00~11:30	ふちゅう体操 9:10~9:50 子ども編	
11:00~13:00							DVDで体操 10:10~10:50 (立位)
13:00~15:00				13:50~14:50 昔のラジオ体操 &エアロビクス		DVDで体操 筋カトレーニング (立位)	

◇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。

水分補給用のお飲物をお持ちください。内容は都合により変更になることがあります。ご了承ください。  
 動きやすい靴・服装でお越しください。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にお願いいたします。  
 録音、撮影等のご遠慮ください。毎日体操に参加の際は利用者カードをお持ちください。  
 カードの登録、変更、紛失等は職員にお声かけください。



いきいきプラザへ、いきぷらっと。



# いきぷらカフェ



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??

- |           |              |
|-----------|--------------|
| 9月2日 (土)  | 詩吟 (還館口号)    |
| 9月5日 (火)  | うたをうたおう      |
| 9月7日 (木)  | リボンを使った小物づくり |
| 9月9日 (土)  | 映画 (放浪記)     |
| 9月12日 (火) | おりがみ         |
| 9月13日 (水) | おりがみ (復習)    |
| 9月16日 (土) | うたをうたおう      |
| 9月19日 (火) | 編み物 (きんちゃく)  |
| 9月23日 (土) | うたをうたおう      |
| 9月26日 (火) | うたをうたおう      |
| 9月30日 (土) | 絵本を楽しもう      |



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

