

令和5年9月 毎日体操 & ふちゅう体操 予定表

※状況次第で中止、変更になることがあります。

《参加にあたり下記をご確認ください》

☆毎日体操の参加対象者：**65歳以上の府中市民(各回先着25名)**

映像を見ながらご自身で行う30分間の体操です。内容はふちゅう体操と簡単な筋力トレーニング・有酸素運動。

☆土曜日のふちゅう体操の参加対象者：**府中市民(各回先着25名)**

職員と一緒にを行う30分間の体操です。内容はふちゅう体操と簡単なトレーニングやストレッチ。

★共通事項

事前申込みと参加費は不要、回数制限なく参加できます。

受付は開始時間15分前に4階で行います。(ふちゅう体操は受付10分前)

動きやすい靴と服装、水分補給用のお飲物をお持ちください。(上履き不要)

録音、撮影等のご遠慮をお願いいたします。



元気一番!!
ふちゅう体操
イメージキャラクター
「ひばり」

月	火	水	木	金	土
				1	2
				(立位編) 10:30~11:00	ふちゅう体操 (立位編) 9:00~9:30
				有酸素運動 11:15~11:45	(立位編) 11:30~12:00
4	5	6	7	8	9
(座位編) 15:00~15:30		(立位編) 15:30~16:00	有酸素運動 15:00~15:30	有酸素運動 10:30~11:00	ふちゅう体操 (座位編) 9:00~9:30
有酸素運動 16:00~16:30		有酸素運動 16:00~16:30	(立位編) 11:15~11:45	(立位編) 13:00~13:30	
11	12	13	14	15	16
有酸素運動 15:00~15:30			有酸素運動 15:00~15:30	(立位編) 10:30~11:00	ふちゅう体操 (立位編) 9:00~9:30
(座位編) 16:00~16:30			有酸素運動 16:00~16:30	有酸素運動 11:15~11:45	(立位編) 13:00~13:30
18	19	20	21	22	23
(座位編) 15:00~15:30		(立位編) 15:30~16:00	有酸素運動 15:00~15:30	有酸素運動 10:30~11:00	ふちゅう体操 (座位編) 9:00~9:30
有酸素運動 16:00~16:30		有酸素運動 16:00~16:30	(立位編) 11:15~11:45	(立位編) 13:00~13:30	
25	26	27	28	29	30
有酸素運動 15:00~15:30	(立位編) 13:30~14:00	(立位編) 15:30~16:00			ふちゅう体操(子ども編) 9:00~9:30
(座位編) 16:00~16:30					(立位編) 11:30~12:00

《感染症対策について》

☆参加時には受付票の記入をお願いしております。筆記用具の持参をお願いします。

☆体調がすぐれない場合はお休みください。参加をご遠慮いただく場合がございます。

☆マスクの着用は個人の判断でご参加ください、咳エチケットにご協力をお願いします。

☆参加前に手指消毒をお願いします。

《ご自宅でもご活用ください》

☆通信費やデータ使用量は自己負担となります。毎日体操の映像他、多くの映像がアップされています。ぜひご活用ください♪

公式 YouTube		毎日体操 立位編		毎日体操 座位編	
---------------	--	-------------	--	-------------	--

問合せ：いきいきプラザ(介護予防推進センター)
電話 042(330)2010 (9:00~18:00) FAX 042(330)2016