

令和5年11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》



元氣一番!!
ふちゅう体操
イメージキャラクター
「ひばり」

☆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、撮影等をご遠慮お願いいたします。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		(立位編) 15:30~16:00		(立位編) 15:30~16:00	ふちゅう体操 (立位編) 9:00~9:30 (立位編) 15:30~16:00
6	7	8	9	10	11
(座位編) 11:00~11:30	有酸素運動 13:00~13:30	(立位編) 15:30~16:00		(立位編) 15:30~16:00	ふちゅう体操 (座位編) 9:00~9:30
13	14	15	16	17	18
(座位編) 11:00~11:30	有酸素運動 13:00~13:30	(立位編) 15:30~16:00		(立位編) 15:30~16:00	ふちゅう体操 (立位編) 9:00~9:30 (立位編) 15:30~16:00
20	21	22	23	24	25
	有酸素運動 13:00~13:30	(立位編) 15:30~16:00	長いいきき ★ フェスタ (プラッツに来てね)		ふちゅう体操(子ども編) 9:00~9:30 (立位編) 15:30~16:00
27	28	29	30		
(座位編) 11:00~11:30	有酸素運動 13:00~13:30	(立位編) 15:30~16:00			

《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