



近所で気軽に♪ ふちゅう体操



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひばピー

簡単な体操と元気一番!!ふちゅう体操をビデオを見ながら、みんなで一緒にやってみませんか?

60歳以上の市民の方なら、どなたでも無料でご参加いただけます!お気軽にご参加ください。お待ちしております♪

～令和5年度 会場・実施日～

【時間】午前11時30分～12時 【参加費】無料 【定員】先着20名(事前予約不要)

	白糸台文化センター 2階 大広間 毎週火曜日 (祝日・イベント等を除く)	中央文化センター 2階 大広間 毎週水曜日 (祝日・イベント等を除く)	新町文化センター 2階 大広間 毎週水曜日 (祝日・イベント等を除く)	是政文化センター 2階 大広間 毎週木曜日 (祝日・イベント等を除く)	紅葉丘文化センター 2階 大広間 毎週金曜日 (祝日・イベント等を除く)
10月	3 10 17 24 31	4 11 18 25	4 11 18 25	5 12 19 26	6 13 27
11月	7 14 21 28	1 8 15 22 29	1 8 15 22 29	2 9 16 30	10 17 24
12月	5 12 19 26	6 13 20 27	6 13 20 27	7 14 21 28	1 8 15 22
1月	16 23	10 17 24 31	10 17 24 31	4 11 18 25	12 19 26
2月	6 13 20 27	7 14 21 28	7 14 21 28	1 8 15 22 29	2 9 16
3月	5 12 19 26	6 13 27	6 13 27	7 14 21 28	1 8 15 22 29

【参加方法】

- ・事前の申込みは必要ありません。
- ・体操ができる服装と水分補給用のお飲物、高齢者福祉館利用証を持参し、お時間までに会場にお越しください。

【注意事項】

- ・参加される際は必ず各文化センターの高齢者福祉館利用にあたってのルールに従ってください。
- ・緊急時は、高齢者福祉館利用証に記載された緊急連絡先に連絡いたします。また、状況により事業者の判断で救急車を呼ぶこともございますので、ご了承ください。
- ・体調管理はご自身で行い、運動中は無理をせずお身体の状態に合わせて行ってください。また、痛みのある場合は運動を中止してください。
- ・血圧については数回測定しても180/110以上の場合は、安全のために運動は中止してください。
- ・ご自身の手荷物等は自己管理をお願いします。貴重品の紛失・盗難につきましては責任を負いかねます。
- ・会場での録音・録画・物品のあっせんや販売、宗教活動や政治的信条などの行為、署名活動のお願い、他者を傷つける言動・行動等はおやめください。
- ・感染症の状況次第で変更・中止となる場合がありますのでご了承ください。



ご近所さんを誘って、
楽しく安全に運動を
継続しましょう♪

【お問合せ先】

いきいきプラザ(介護予防推進センター)
住 所 : 府中市分梅町1-31
電話番号: 042-330-2010
F A X : 042-330-2016
受付時間: 9:00~18:00