



# 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4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)
4月	5 12 19 26	6 13 20 27	6 13 20 27	7 14 21 28	1 8 15 22
5月	10 17 24 31	11 18 25	11 18 25	12 19 26	6 13 20 27
6月	7 14 21 28	1 8 15 22	1 8 15 22 29	2 9 16 23 30	3 10 17 24
7月	5 12 26	13 20 27	6 13 20 27	7 14 21 28	1 8 22 29
8月	2 9 16 23 30	3 10 17 <del>24</del> 31	3 10 17 24 31	4 18 25	5 12 19 26
9月	6 13 20 27	14 28	7 14 21 28	1 8 15 22 29	2 9 16 30

### 【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。

## 【感染症対策】

- ・ご自宅で体調の確認と検温を行い、マスク着用でご参加ください。受付時に確認させていただきます。いつもより体調が優れない場合や体温が高い場合は参加をお控えください。
- ・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。

## 【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。



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