

# 令和4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》

☆65歳以上の府中市民であれば事前申込み不要、参加費不要、回数制限なく参加可能！

☆毎日体操は映像を見ながらご自身で行う30分間の体操です。(各回先着25名)

内容はふちゅう体操と簡単な筋力トレーニングとなります。

初めて参加される方は利用申込書をご記入ください。

☆土曜日のふちゅう体操は職員と一緒に、ふちゅう体操と簡単なトレーニング、ストレッチを行います。(各回先着20名)

利用者カード作成の必要はありません。

☆4階研修室で行います。上履きは不要。動きやすい靴と服装、また水分補給用のお飲物をお持ちください。

☆録音、撮影等をご遠慮ください。

☆受付は開始時間の10分前となります。お待ちいただく際は密にならないよう、ご協力お願いいたします。

元気一番!!  
ふちゅう体操  
イメージキャラクター  
「ひばピー」



月	火	水	木	金	土
			1	2	3
				(立位編) 13:00~13:30	ふちゅう体操 (立位編) 9:00~9:30
5	6	7	8	9	10
	(立位編) 16:20~16:50			(立位編) 13:00~13:30	ふちゅう体操 (座位編) 9:00~9:30
12	13	14	15	16	17
	(立位編) 16:20~16:50			(立位編) 13:00~13:30	ふちゅう体操 (立位編) 9:00~9:30
19	20	21	22	23	24
	(立位編) 16:20~16:50			(立位編) 16:20~16:50	ふちゅう体操(子ども編) 9:00~9:30
26	27	28	29	30	
(座位編) 15:00~15:30		(立位編) 15:30~16:00			

## 《感染症対策について》

☆参加時にはご住所、氏名、電話番号、体温の記入をお願いしております。ご自宅での検温、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。

☆館内ではマスク着用を厳守、咳エチケットにご協力ください。

☆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