

# 令和4年12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》

☆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。  
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の参加対象者：**府中市民(各回先着20名)**

職員と一緒に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。  
利用申込書の記入は必要はありません。

### ★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10分前に4階で行います。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  
「ひびー」

| 月                    | 火                    | 水                    | 木                           | 金                    | 土                         |
|----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------------|
|                      |                      |                      | 1                           | 2                    | 3                         |
|                      |                      |                      | (立位編)<br>9:30~10:00         | (立位編)<br>15:30~16:00 | ふちゅう体操 (立位編)<br>9:00~9:30 |
| 5                    | 6                    | 7                    | 8                           | 9                    | 10                        |
| (座位編)<br>11:30~12:00 | (立位編)<br>15:00~15:30 | (立位編)<br>15:30~16:00 |                             | (立位編)<br>15:30~16:00 | ふちゅう体操 (座位編)<br>9:00~9:30 |
| 12                   | 13                   | 14                   | 15                          | 16                   | 17                        |
| (座位編)<br>11:30~12:00 |                      |                      | (立位編)<br>9:30~10:00         | (立位編)<br>15:30~16:00 | ふちゅう体操 (立位編)<br>9:00~9:30 |
| 19                   | 20                   | 21                   | 22                          | 23                   | 24                        |
|                      | (立位編)<br>15:00~15:30 |                      |                             | (立位編)<br>15:30~16:00 | ふちゅう体操(子ども編)<br>9:00~9:30 |
| 26                   | 27                   | 28                   | <p>来年もよろしくお願<br/>いたします。</p> |                      |                           |
| (座位編)<br>9:30~10:00  |                      |                      |                             |                      |                           |

## 《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、多くの動画がアップされています。ぜひご活用ください♪

|               |  |             |  |             |  |
|---------------|--|-------------|--|-------------|--|
| 公式<br>YouTube |  | 毎日体操<br>立位編 |  | 毎日体操<br>座位編 |  |
|---------------|--|-------------|--|-------------|--|

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