

令和5年1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。



月	火	水	木	金	土	
		4 (立位編) 13:00~13:30	5 (立位編) 9:30~10:00	6 (立位編) 11:30~12:00	7 ふちゅう体操(立位編) 9:00~9:30 (立位編) 13:00~13:30	
		9 (座位編) 11:30~12:00	10 	11 (立位編) 15:30~16:00	12 (立位編) 15:30~16:00	13 (立位編) 11:30~12:00
16 (座位編) 11:30~12:00	17 	18 (立位編) 15:30~16:00	19 (立位編) 9:30~10:00	20 (立位編) 15:30~16:00	21 ふちゅう体操(立位編) 9:00~9:30 (立位編) 15:30~16:00	
23 	24 	25 (立位編) 15:30~16:00	26 (立位編) 15:30~16:00	27 (立位編) 11:30~12:00	28 ふちゅう体操(子ども編) 9:00~9:30 (立位編) 11:30~12:00	
30 (座位編) 11:30~12:00	31 					<h2 style="color: red;">本年もどうぞ よろしく願いいたします</h2>

《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 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)
TEL 042(330)2010 (9:00~18:00) FAX 042(330)2016