

令和5年2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
		1 (立位編) 15:30~16:00	2 (立位編) 9:30~10:00	3 	4 ふちゅう体操 (立位編) 9:00~9:30
		6 (座位編) 11:30~12:00	7 	8 (立位編) 15:30~16:00	9 (立位編) 15:30~16:00
13 (座位編) 11:30~12:00	14 	15 (立位編) 15:30~16:00	16 (立位編) 9:30~10:00	17 (立位編) 15:30~16:00	18 ふちゅう体操 (立位編) 9:00~9:30 (立位編) 11:30~12:00
20 	21	22 (立位編) 15:30~16:00	23 (立位編) 15:30~16:00	24 (立位編) 11:30~12:00	25 ふちゅう体操 (子ども編) 9:00~9:30
27 	28				

《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