

令和5年3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25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) 9:30~10:00 | 2 (立位編) 9:30~10:00 | 3 (立位編) 11:30~12:00 | 4 ふちゅう体操(立位編) 9:00~9:30 |
| | | | | | (立位編) 15:30~16:00 |
| 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 | 10 (立位編) 11:30~12:00 | 11 ふちゅう体操(座位編) 9:00~9:30 |
| | | | | | (立位編) 13:30~14:00 |
| 13 (座位編) 11:30~12:00 | 14 | 15 (立位編) 15:30~16:00 | 16 (立位編) 15:30~16:00 | 17 | 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 |
| | | | | | (立位編) 11:30~12:00 |
| 27 (座位編) 11:30~12:00 | 28 (立位編) 9:30~10:00 | 29 | 30 (立位編) 9:30~10:00 | 31 (立位編) 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