

いつでもどこでも！いきいきプラザから始めよう♪

65歳限定!!

健康講座



	日程	時間	場所
①	8月 9日 (金)	18:30~19:45	いきいきプラザ 4階 研修室 (分梅町1-31)
②	8月10日 (土)	10:00~11:15	
③	8月10日 (土)	13:00~14:15	
④	8月11日 (日)	10:00~11:15	
⑤	8月11日 (日)	15:00~16:15	

内容



府中市介護予防事業のご案内

自宅でできるストレッチ・筋力トレーニングの紹介と実践

申込方法

下のGoogleフォームよりお申込みいただけます。

※定員に達した場合は講座の日程が選択できなくなります。予めご了承ください。



定員：各回先着40名（1人1回）

持ち物：水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具

服装：動きやすい服装、靴（上履き不要）

元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひばピー



65歳限定フルコース教室へ参加してみませんか？

☆10月…月曜日午後、金曜日午後 ☆11月…月曜日午後、金曜日午後
1回90分、全4回のプログラムを予定しています！！

費用：1000円

内容：2種類のマシン（筋トレ・ストレッチ）とフレイル予防となる（運動・栄養・口腔・社会参加）について学ぶ。

※申込み方法、申込み期間等の詳細については8/1号広報ふちゅうまたはいきいきプラザ公式HPをご確認ください。
いきいきプラザ公式HPは8/1より掲載予定です。



LINEのお友達登録をしておトクをゲットしよう！

期間中、いきいきプラザ公式LINEを登録してくださった方に！
記念品として歯ブラシをお渡しします。

期間：令和7年8月1日（木）～20日（火）
対象：こちらのチラシが届いた方限定！

【引き換え方法】

- ①上記のLINE二次元コードを読み込む
- ②いきいきプラザ公式LINEを「友だち追加」する
- ③「友だち追加」したらいきいきプラザ4階窓口へ！



すでに登録済みの方もOKです♪

※なくなり次第終了になる場合がございます。

いきいきプラザ公式LINE



【LINEの登録方法】

- ①ホームボタンを押す
- ②友達追加ボタンを押す
- ③QRコードを押す
- ④二次元コードをかざし追加ボタンを押したら完了！！

