

いきいきプラザ
自主グループによる

活動体験会

下記の日程で開催しています。どなたでも参加・体験いただけます。
ご希望の方は、当日直接会場にお越しください。

スポーツ吹矢

グループ名/日時

5～10分離れた的をめがけて息を使い矢を放ち、得点を競うスポーツ。腹式呼吸をベースに精神集中や健康促進など各臓器にも良い影響があり、性別、年齢問わず誰でも気軽に行えます。

場所:4階 研修室1～3

吹矢PM / 11月 6日(水) 12:30 ~ 15:00

さくら会 / 11月13日(水) 9:00 ~ 11:30

カーレット

カーレットは、卓上のカーリングです。ゲームを楽しみ、コミュニケーションを深め五感を養います。

場所:4階 研修室1～3

CL3 / 11月 5日(火) 9:00 ~ 11:30

ドリーム48 / 11月27日(水) 9:00 ~ 11:30

場所:3階 デイルーム

カーレットミモザ / 11月16日(土)12:30 ~ 15:00

さわやかカーレット / 11月16日(土)15:30 ~ 18:00



NPO法人
カーレットジャパン協会

健康体操

音楽に合わせて全身を動かす体操や、タオルを使った体操、ストレッチ、筋力トレーニングをする活動をしています。

場所:3階 デイルーム

K3 / 11月 4日(月) 9:00 ~ 11:30

クローバー / 11月11日(月) 9:00 ~ 11:30

絵本の読み聞かせ

絵本の読み聞かせを通して認知機能低下を予防するためにグループで活動しています。

場所:4階 サロン・情報室

おはなしラベンダー / 11月27日(水)10:00 ~ 11:00

※絵本の読み聞かせを聞くことができます。

作品展示

場所:4階 研修室廊下

絵手紙クラブ・各自主グループ活動紹介
11月1日～30日まで



ふちゅナビ URL <https://chiiki-kaigo.casio.jp/fuchu>
※問合せは各地域包括支援センターへ



いきいきプラザ(介護予防推進センター)
府中市分梅町1-31 ☎042-330-2010

裏面あり→