



元気一番!! ふちゅう体操

元気一番! ふちゅう体操と一緒にやりませんか? 座って体操をすることもできますので、無理なく体を動かすことができます。始めに動作の説明をいたしますので、初めての方もお気軽にご参加いただけます。

会場	日時	定員
包括支援センター しみずがおか 5階 多目的室	<u>1月12日(水)</u>	各20名 申込制 ※先着順
	① 午後1時30分～2時	
	② 午後2時30分～3時	
	<u>1月17日(月)</u>	
	① 午前10時～10時30分	
	② 午前11時～11時30分	

対象: おおむね65歳以上の府中市民

参加費: 無料



元気一番!!
ふちゅう体操
イメージ
キャラクター
ひばピー

※お申込みは直接担当職員へ、またはお電話にて承ります。

お願い

- ☆ 水分補給のための飲み物をご持参いただき、動きやすい服装・靴でお越してください。
- ☆ 感染症予防対策のため、必ずマスク着用、手洗い、消毒などのご協力をお願いします。
- ☆ 参加当日は事前にご自宅での体温測定をお願いします。
体調不良の場合は参加をご遠慮ください。
- ☆ 感染症予防対策により市からの指示が出た場合は中止になることがあります。
- ☆ 事故等は全て自己責任となっておりますのでご了承下さい。



【お申込先】 府中市地域包括支援センターしみずがおか
TEL: 042-363-1661 (日曜日を除く 9:00~17:00)