

65歳以上の府中市民の皆様へ

しみずがおか地区

あなたの街の地域交流体操へ！



45分・参加費無料で  
基本的なストレッチ・筋トレ  
体操が継続できますよ！

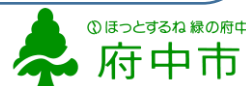
申込みしようかしら♪



詳しい会場・日程・連絡先は  
裏面「予定表」をご覧ください。  
事前の申込みをお願いします。

体操のCD音源が準備されていますので、  
集まった皆様で、気軽におこなえます。

地域の中での「新しい交流の機会」となります。  
職員は円滑に進むようお手伝いいたします。



## 地域交流体操 \*令和3年7月～9月分

地域交流体操は申込み不要でしたが、感染症対策のため、  
申込み制とさせていただきます。

定員を超えた場合は抽選となります。申込方法は裏面をご覧ください。

### 【申込みの皆様へ】

※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。  
ご不明な点は下記にお問合せください。

○感染症予防対策のため、必ずマスクを着用のうえ、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。

○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・靴でお越しください。

《問合せ先》 府中市地域包括支援センターしみずがおか ☎042-363-1661  
(日曜日の問合せはご遠慮ください)

《申込方法》

申込みは郵送かFAXでお願いします。

※電話での申込みはできません。

《締切》

令和 3年 6月 1日 (火) 必着

《申込先》

〒183-0015 府中市清水が丘1-3

府中市地域包括支援センターしみずがおか

FAX 042-336-1199

《問合せ先》

TEL 042-363-1661 (日曜日を除く9:00~17:00) 小林 石丸 佐藤

会場番号	会場	定員	曜日・時間	日程			
①	地域包括支援センター しみずがおか5階多目的室 清水が丘1-3	15名	月曜日 13:30~ 14:15	7月	5日	12日	26日
				8月	2日	9日	
②	地域包括支援センター しみずがおか5階多目的室 清水が丘1-3	15名	月曜日 14:45~ 15:30	7月	5日	12日	26日
				8月	2日	9日	
③	むさし府中商工会議所 2階 大会議室 緑町3-5-2	15名	火曜日 9:30~ 10:15	8月	17日	24日	31日
				9月	7日	14日	
④	むさし府中商工会議所 2階 大会議室 緑町3-5-2	15名	火曜日 10:45~ 11:30	8月	17日	24日	31日
				9月	7日	14日	

※FAXの方は切り取らずにこのままお送りください

----- 申込書 きりとり -----

氏名	[年齢]	住所
	( )	府中市
電話番号	ご希望の会場番号を <u>1つ</u> 記入してください	