

65歳以上の府中市民の皆様へ

しみずがおか地区

令和2年度

元気アツプ体操教室 参加者募集!



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひびー

基本の筋トレ・ストレッチを
マスターして効果ある
運動習慣を!



元気一番!!ふちゅう体操で
楽しく有酸素運動を♪



1回45分

全10回

参加費
1000円

《申込み方法》裏面の参加希望用紙に記入し下記へ直接又は郵送で
ご提出ください。
※お電話・FAXでの申込みはできません。

《問合せ・申込み先》

府中市地域包括支援センターしみずがおか

〒183-0015 府中市清水が丘1-3 ☎042-363-1661

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

気軽にできる
体操です♪



- ・ご希望者が多数の場合は、抽選とさせていただきます。
※初めての方を優先。
- ・会場までの送迎サービスはございません。
- ・参加決定、日程等のご連絡は、開始月の前月中旬頃に
地域包括支援センターより行います。
- ・実施会場・時間等につきましては裏面をご覧ください。



◎ほっとするね 緑の府中
府中市

元気アップ体操教室申込書 <申込み先> 府中市地域包括支援センターしみずがおか

フリガナ		男	生年	大・昭	年	月	日	要介護	有
氏名		・	月日		()	要支援	無
		女	(年齢)				歳	認定	
住所	府中市	*	教室番号		開始月				
		第1希望			12月				
		第2希望			12月				
電話番号	()	第3希望			12月				

----- きりとりせん -----

年間予定表

※実施時間は45分、実施期間は3~4か月(全10回)

教室番号	会場	住所	開始月	曜日	時間	
8	しみずがおかサビセンター 5階多目的室	清水が丘 1-3	8月	月	13:15~14:00	
9-1	しみずがおかサビセンター 5階多目的室	清水が丘 1-3	8月	火	9:30~10:15	
9-2	しみずがおかサビセンター 5階多目的室	清水が丘 1-3	8月	火	10:45~11:30	
10	押立体育館 2階会議室	押立町 1-37	9月	火	13:00~13:45	
11	車返団地	会場番号8番~13-2番の受付は終了しました。				9:30~10:15
11	車返団地1街区集会所	白糸台 5-31-1	8月	水	10:45~11:30	
12	白糸台文化センター 2階大広間	白糸台 1-60	8月	木	9:30~10:15	
13-1	しみずがおかサビセンター 5階多目的室	清水が丘 1-3	8月	金	13:15~14:00	
13-2	しみずがおかサビセンター 5階多目的室	清水が丘 1-3	8月	金	14:30~15:15	
14	都営府中八幡町二丁目アパート 集会所	八幡町2	受付終了しました		月 13:30~14:15	
15	しみずがおかサビセンター 5階多目的室	清水が丘 1-3	12月	火	9:30~10:15	
16	押立体育館 2階会議室	押立町 1-37	12月	火	13:00~13:45	
17	車返団地1街区集会所	白糸台	受付終了しました		水 9:30~10:15	
18	白糸台文化センター 2階大広間	白糸台 1-60	12月	木	9:30~10:15	
19	押立文化センター 2階講堂	押立町 5-4	12月	木	13:30~14:15	
20	しみずがおかサビセンター 5階多目的室	清水が丘	受付終了しました		金 13:15~14:00	