

65歳以上の府中市民の皆様へ

しみずがおか地区

令和3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郵送又はFAXで  
ご提出ください。

※お電話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

FAX 042-336-1199

・実施会場・時間等につきましては裏面をご覧ください。

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♪



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

----- 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
1	都営府中八幡町二丁目アパート 集会所	八幡町 2-29	4月	月	13:30~14:15
2	むさし府中商工会議所 2階大会議室	緑町 3-5-2	4月	火	9:30~10:15
3	押立体育館 2階会議室	押立町 1-37	4月	火	13:00~13:45
4	白糸台文化センター 2階大広間	白糸台 1-60	4月	木	9:30~10:15
5	押立文化センター 2階講堂	押立町 5-4	4月	木	13:30~14:15
6	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	4月	金	9:30~10:15
7	むさし府中商工会議所 2階大会議室	緑町 3-5-2	12月	火	9:30~10:15
8	押立文化センター 2階会議室	押立町 5-4	12月	木	13:30~14:15

- 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。
- 感染症予防対策による市からの指示が出た場合は中止になることがあります。