

# 地域交流体操



どなたでも、何度でも  
どこの会場でも参加できます!!  
事前のお申込みもいらないので、  
お気軽にご参加ください。

## 地域交流体操



「地域交流体操」は、「元気アップ体操」や「元気一番!!ふちゅう体操」を参加された皆様でおこない、運動習慣を継続していただける場になります。録音された体操の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、更には「お仲間同士で好きな活動をする」きっかけになればと思います。

65歳以上の市民の方なら、どなたでも何度でも参加可能です。

(職員は円滑に進むようお手伝いをいたします)

**参加費 無料**

**対象 65歳以上の府中市民**

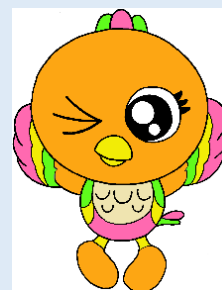
**会場 次ページからの予定表をご確認ください。**

事前の申込みは不要です。当日会場へお越しください。

問合せ 府中市地域包括支援センターしみずがおか

☎042-363-1661

- ・会場までの送迎サービスはございません。
- ・参加費は無料です。
- ・水分補給の飲み物をお持ちください。
- ・荒天で中止になることがありますので、あらかじめご了承ください。



元気一番!!ふちゅう体操  
イメージキャラクター  
ひばピー

# 地域交流体操予定表 (4月~7月分)

	会 場	曜 日	時 間	日 程					
				4月	5月	6月	7月		
1	しみずがおか サービスセンター 5階多目的室 清水が丘1-3	月曜日	14:30 ~ 15:30	4月	8日	15日	22日		
				5月	13日	20日	27日		
				6月	3日	10日	17日	24日	
				7月	1日	8日	22日		
2	むさし府中 商工会議所 2階大会議室 緑町3-5-2	火曜日	10:30 ~ 11:30	4月	16日	23日			
				5月	7日	14日	21日	28日	
				6月	4日	11日	18日		
				7月	2日	9日	16日	23日	
3	押立体育館 2階会議室 押立町1-37	火曜日	14:00 ~ 15:00	4月	2日	9日	16日		
				5月	7日	14日	28日		
				6月	4日	18日	25日		
				7月	2日	16日	23日	30日	
4	車返団地 1街区集会所 白糸台 5-31-1	水曜日	10:30 ~ 11:30	4月	10日	17日	24日		
				5月	8日	15日	22日	29日	
				6月	5日	12日	19日	26日	
				7月	3日	10日			
5	白糸台 文化センター 2階大広間 白糸台1-60	木曜日	10:30 ~ 11:30	4月	11日	18日	25日		
				5月	9日	16日	23日	30日	
				6月	6日	13日	20日	27日	
				7月	4日	11日			
6	押立 文化センター 2階会議室 押立町5-4	木曜日	14:30 ~ 15:30	4月	11日	18日	25日		
				5月	9日	16日	23日	30日	
				6月	6日	13日	20日	27日	
				7月	4日	11日			
7	しみずがおか サービスセンター 5階多目的室 清水が丘1-3	金曜日	14:30 ~ 15:30	4月	19日	26日			
				5月	10日	17日	24日	31日	
				6月	7日	14日	21日	28日	
				7月	5日	12日	19日		

# 地域交流体操予定表 (8月~11月分)

	会 場	曜 日	時 間	日 程					
				8月	9月	10月	11月		
8	しみずがおか サービスセンター 5階多目的室 清水が丘1-3	月曜日	14:30 ~ 15:30	8月	19日	26日			
				9月	2日	9日	30日		
				10月	21日	28日			
				11月	11日	18日	25日		
9	むさし府中 商工会議所 2階大会議室 緑町3-5-2	火曜日	10:30 ~ 11:30	8月	20日	27日			
				9月	3日	10日	17日	24日	
				10月	1日	8日	15日	29日	
				11月	5日	12日	19日		
10	押立体育館 2階会議室 押立町1-37	火曜日	14:00 ~ 15:00	8月	6日	13日	20日	27日	
				9月	3日	10日	17日		
				10月	1日	8日	29日		
				11月	5日	12日	26日		
11	車返団地 1街区集会所 白糸台 5-31-1	水曜日	10:30 ~ 11:30	8月	21日	28日			
				9月	4日	11日	18日	25日	
				10月	2日	9日	16日	23日	30日
				11月	6日	13日			
12	白糸台 文化センター 2階大広間 白糸台1-60	木曜日	10:30 ~ 11:30	8月	22日	29日			
				9月	5日	12日	19日	26日	
				10月	3日	10日	17日	24日	
				11月	7日	14日	21日		
13	しみずがおか サービスセンター 5階多目的室 清水が丘1-3	金曜日	14:30 ~ 15:30	8月	23日	30日			
				9月	6日	13日	20日	27日	
				10月	4日	11日	18日	25日	
				11月	1日	8日	15日		

# 地域交流体操予定表 (12~3月分)

	会 場	曜 日	時 間	日 程				
				12月	1月	2月	3月	
14	※未定 (清水が丘、八幡町 周辺で調整中)	月曜日	14:30 ~ 15:30	12月	2日	9日	16日	
				1月	6日	20日	27日	
				2月	10日	17日	24日	
				3月	2日	9日	16日	23日
15	むさし府中 商工会議所 2階大会議室 緑町3-5-2	火曜日	10:30 ~ 11:30	12月	10日	17日	24日	
				1月	7日	14日	21日	28日
				2月	4日	18日	25日	
				3月	3日	10日	17日	
16	押立体育館 2階会議室 押立町1-37	火曜日	14:00 ~ 15:00	12月	17日	24日		
				1月	7日	21日	28日	
				2月	4日	25日		
				3月	17日	24日	31日	
17	車返団地 1街区集会所 白糸台 5-31-1	水曜日	10:30 ~ 11:30	12月	4日	11日	18日	25日
				1月	8日	15日	22日	29日
				2月	5日	12日	19日	26日
				3月	4日			
18	白糸台 文化センター 2階大広間 白糸台1-60	木曜日	10:30 ~ 11:30	12月	12日	19日	26日	
				1月	9日	16日	23日	30日
				2月	6日	13日	20日	27日
				3月	5日	12日		
19	押立 文化センター 2階会議室 押立町5-4	木曜日	14:30 ~ 15:30	12月	12日	19日	26日	
				1月	9日	16日	23日	30日
				2月	6日	13日	20日	27日
				3月	5日	12日		
20	しみずがおか サービスセンター 5階多目的室 清水が丘1-3	金曜日	14:30 ~ 15:30	12月	6日	13日	20日	27日
				1月	10日	17日	24日	31日
				2月	7日	14日	21日	28日
				3月	6日			

# 地域交流体操

みんなでつくる

「ふちゅう元気アップ体操」  
「元気一番!!ふちゅう体操」の音源を聞きながら、参加者同士の皆さんで体操をします!!  
皆さんで声を掛け合って進めます!!



一緒に準備・片付けをお願いします!!

どなたでも何度でも  
どこの会場でも  
参加できます!!  
参加費は、無料!!



1時間の中で、皆さんで  
楽しくおしゃべりをしたり、  
活動したりと交流の  
時間もあるので色々楽しんでください!!



ここでの出会いをきっかけに、  
地域のつながりが広がっていく  
ことも大きな目的です。