

元気一番！！～地域で取り組む介護予防～

# 健康体操

目指せ！活動的な生活！

☆健康づくりのため、楽しく体操する習慣をつけましょう☆

【予約制】 定員12名 申込順 【参加費】 無 料

【時 間】 10:00～10:45

【場 所】 小柳町3丁目自治会館 (小柳町 3-16)

【持ち物】 マスク

水分補給用の飲み物

体操用タオル・筆記用具・上履き

【対 象】 府中市民で概ね65歳以上の方が対象

※体調を整えて、ご参加ください。



開催日程 ※コロナ禍では感染症防止に配慮して開催いたします！

令和6年	4/19(金) 体力測定	5/17(金)	6/21(金)
	7/19(金)	8/16(金)	9/20(金)
	10/18(金) 体力測定	11/15(金)	12/20(金)
令和7年	1/17(金)	2/21(金)	3/21(金)



【問合せ】 府中市地域包括支援センターこれまさ  
☎042-314-0451 (担当:ふるはた)