

府中市地域包括支援センターこれまさ

地域で取り組む♪元気一番！！介護予防😊

【対象】 府中市民で概ね65歳以上の方

【持ち物】 マスク・飲み物・上履き(文化センター以外)・筆記用具
※体調を整えて、動きやすい服装でご参加ください。

参加費無料

令和6年

7月・8月

① わくわく健活クラブ【場所】小柳町1丁目公会堂(小柳町1-17)

介護予防講座「わくわく健活クラブ・小柳町1丁目」から
自主グループ「うたう会！ハッピーメイト」に変更となります！

★14:00～14:30 軽体操

★14:30～15:00 みんなで唱歌等を歌います！

8/2(金)	14:00～15:00	参加者随時募集	定員 15名
--------	-------------	---------	--------

② からだスツキリプログラム【場所】是政南町公会堂(是政5-14)

7/9(火)	13:30～14:30	参加者随時募集	定員 15名
8/13(火)	13:30～14:30		定員 15名

③ 健康体操【場所】小柳町3丁目自治会館(小柳町3-16)

7/19(金)	10:00～11:00	参加者随時募集	定員 13名
8/16(金)	10:00～11:00		定員 13名

④ わくわく健活クラブ【場所】是政1丁目公会堂(是政1-2-19)

7/26(金)	10:00～11:00	参加者随時募集	定員 15名
8/23(金)	10:00～11:00		定員 15名

⑤ 是政2丁目サロン【場所】是政2丁目公会堂(是政2-16)

7/29(月)	10:00～10:45	参加ご希望の方は ご連絡ください。	定員 15名
8/26(月)	10:00～10:45		定員 15名

※是政2丁目町会主催ですが、どなたでも参加できます！
地域の皆さんでの交流タイムを行っています！

水分補給用

の
飲み物は
必ず持って
きてくださいね！



「からだメンテナンス体操」

是政文化センター ・ 2階大広間(是政2-20)

・7月30日(火) 14:00～15:00(申込制)

・8月29日(木) 14:00～15:00(申込制)

※詳細は裏面をご覧ください！ ⇒⇒⇒

【お問合せ・申込み】 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)

地域で取り組む♪元気一番！！介護予防
介護予防講座のご案内

健康運動指導士

下沢久恵先生の

からだメンテナンス体操



是政文化センター2階大広間(是政 2-20)

【日時】令和6年7月30日(火)

14:00~15:00

【持ち物】水分・マスク・動きやすい服装

【対象】概ね65歳以上の府中市民

【申込制】20名(先着順・7/1より受付)

是政文化センター2階大広間(是政 2-20)

【日時】令和6年8月29日(木)

14:00~15:00

【持ち物】水分・マスク・動きやすい服装

【対象】概ね65歳以上の府中市民

【申込制】20名(先着順・8/1より受付)

★お問い合わせ★

府中市地域包括支援センターこれまさ

Tel 042-314-0451 担当:ふるはた

