

65歳以上の府中市民の皆様へ

しんまち地区

平成31年度 介護予防事業

ふちゅう元気アップ体操参加者募集!!

ふちゅう元気アップ体操 4か月(全13回) : 1000円

***** 参加は年1回で申込み制です

誰でもできる「元気アップ体操」と「元気一番!!ふちゅう体操」を、週1回程度1回約60分継続して行います。筋トレ・ストレッチの基本を正しく学ぶことができ、日常生活の立ち座りや歩くことが楽になり、血流アップ、脳活性化効果も期待できます。体操を継続して、健康長寿を目指します!

随時募集中!!



健康寿命を
延ばそう!

元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター ひびー

《お申込み方法》

裏面の参加希望用紙に記入して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。

《お問合せ・お申込み先》

府中市地域包括支援センターしんまち

〒183-0052 府中市新町 1-67-2-103

TEL : 042-340-5060

(FAX : 042-340-5622)

- ご希望者が多数の場合は、調整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、担当の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。

地域交流体操 元気アップ体操終了後 約60分 : 参加費無料



開催日はお近くの地域包括支援センターへお問合せください。

「元気アップ体操」や「元気一番!!ふちゅう体操」を参加者同士で交流をもちながら、CDの音源に合わせて実施します。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)

☆ふちゅう元気アップ体操申込書 ☆ <申込み先>府中市地域包括支援センターしんまち

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	*		会場番号					
		第1希望							
		第2希望							
電話番号	()	第3希望					

----- きりとりせん -----

ふちゅう元気アップ体操 年間予定表 ※実施時間は60分、実施期間は4か月13回

1	武蔵野ハイライズ	栄町3-11-13	4月	月	10時00分～
2	新町文化センター大広間	新町1-66	4月	火	10時00分～
3	新町3丁目アパート東集会室	新町3-1	4月	火	14時00分～
4	栄町2丁目アパート集会室	栄町2-3	4月	水	10時00分～
5	新町2丁目住宅集会所	新町2-44	4月	木	14時00分～
6	新町文化センター大広間	新町1-66	4月	金	10時00分～
7	新町文化センター大広間	新町1-66	8月	火	10時00分～
8	新町3丁目アパート東集会室	新町3-1	8月	火	14時00分～
9	栄町3丁目第2アパート集会室	栄町3-17	8月	水	10時00分～
10	新町2丁目住宅集会所	新町2-44	8月	木	14時00分～
11	新町文化センター大広間	新町1-66	8月	金	10時00分～
12	新町2丁目住宅集会所	新町2-44	12月	月	10時00分～
13	新町文化センター大広間	新町1-66	12月	火	10時00分～
14	新町3丁目アパート東集会室	新町3-1	12月	火	14時00分～
15	栄町3丁目第2アパート集会室	栄町3-17	12月	水	10時00分～