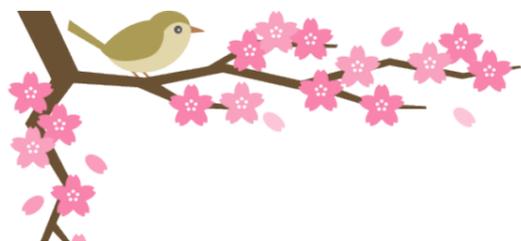


- ※各開催日の1か月前より、お申し込みを受け付けております。
- ※定員制の講座は抽選となるので、約1週間前に当選者にのみご連絡します。
- ※講師名の記載がない講座は包括支援センターしんまちの職員が行います。
- ※日程や内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。



4月

日時	筋力UP!! 講座名	場所
4月 1日(月) 午後1:30~ 2:30	健康体操(申し込み不要) 講師:健康運動指導士 牛久 ひろこ氏 ※上履き・タオルをご持参ください。	栄町体育館 2階会議室
4月 3日(水) 午後2:00~ 3:30	脳トレ栄町(定員12名 抽選) ※上履き・そろばんがあればご持参ください。	都営栄町2丁目 アパート集会室
4月 18日(木) 午後2:00~ 受付終了3:15	体力測定会(骨健康度・血管年齢・握力など) 時間内なら何時に来てもかまいません ※上履きをご持参ください。(申し込み不要)	市営新町2丁目住宅 集会所
4月 22日(月) 午後1:30~ 2:30	健康体操(申し込み不要) 講師:相澤 昭代氏 ※上履き・タオルをご持参ください。	栄町体育館 2階会議室
4月 23日(火) 午後2:00~ 3:30	あづまや新町(定員12名 抽選) 折り紙(予定) ※上履きをご持参ください。	都営新町3丁目 アパート東集会室
4月 24日(水) 午前10:00~ 11:30	あづまや栄町(定員12名 抽選) 折り紙(予定) ※上履きをご持参ください。	都営栄町2丁目 アパート集会室
4月 24日(水) 午後2:00~ 3:30	写し書き栄町(定員12名 抽選) ※上履き・文鎮・筆ペンがあればご持参ください。	都営栄町3丁目第2 アパート集会室
4月 26日(金) 午前10:00~ 11:30 j b b b	歌を歌って脳活性化!(定員20名 抽選) 講師:音楽療法士 金子二三代氏	新町文化センター 2階大広間

～募集～

2つの体操クラブで空きが出たので、一緒に活動する方を募集しています!

★元気一番!!しんまち体操クラブ (7~8名の募集)

毎週月曜日 10時~11時半 1ヶ月1000円(講師料・会場代等)

新町文化センターや都営新町3丁目の東集会室で活動

★元気一番!!太陽体操クラブ (若干名の募集)

毎週金曜日 10時~11時 1回500円(講師料・会場代等)

都営新町2丁目第2アパート集会所で活動

※詳細は地域包括しんまち(担当 たけいし)までお問い合わせ下さい。



ふちゅう元気アップ体操

H31 年度ふちゅう元気アップ体操の申し込みが始まりました！

どなたにも気軽に続けられる簡単で効果的なストレッチや筋力トレーニングを行います。また、ご当地介護予防体操である「元気一番!!ふちゅう体操」を取り入れて全身を動かし、元気度アップを目指します。

職員が丁寧に指導しながら行いますので、初めての方でも安心して参加ができます。

各地域で開催しております。ぜひご参加ください。

(1 コース 13 回 参加費 1,000 円)



地域交流体操

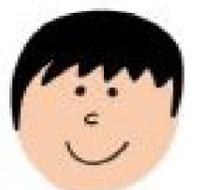
音源に合わせて、集まった皆さんで行う地域交流体操も、各地域で開催しております。職員の指導はありませんが、運動習慣の継続の場としてご利用ください。(参加費無料)

※日程や会場等の詳細は地域包括支援センターしんまちまでお問合せ下さい。
多くの方のご参加をお待ちしております。

節分が終わり、立春も過ぎました。
いよいよ春ですね。
次は桜が楽しみです。(ちょっと気が早いですがね・・・😊)



松嶋のつぶやき



社会福祉士
松嶋 聡子

発行：府中市地域包括支援センターしんまち
府中市新町1-67-2-103 ☎042-340-5060