

65歳以上の府中市民の皆様へ

しんまち 地区

令和元年度 介護予防事業 

## 地域交流体操 参加者募集!!

### 地域交流体操

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。

『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です。

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歳以上の府中市民の方なら、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)



### お問合せ先

府中市地域包括支援センターしんまち  
(新町1-67-2-103)

☎042-340-5060

- ・会場までの送迎サービスはございません。
- ・実施会場・時間等につきましては裏面をご覧ください。



元気一番!!ふちゅう体操  
イメージキャラクター  
ひびピー

ご不明な点がございましたら、  
お気軽にお問い合わせください。

# 地域交流体操予定表 \*令和元年12月~2年3月分\*

お申込みの必要はありません。直接会場へお越しください。参加費は無料です。  
 荒天や会場等の都合により変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

会場番号	会場	曜日	時間	実施予定日
1	市営新町2丁目 住宅集会所 新町2-44	月	11時00分 ~ 12時00分	【12月】2日・9日・16日 【1月】6日・20日・27日 【2月】3日・10日・17日 【3月】2日・9日・16日・23日
2	都営府中栄町2丁目 アパート集会所 栄町2-3	月	13時30分 ~ 14時30分	【12月】2日・9日・16日 【1月】6日・20日・27日 【2月】3日・10日・17日 【3月】2日・9日・23日・30日
3	府中武蔵野ハイライズ 集会室 栄町3-11-13	月	15時00分 ~ 16時00分	【12月】2日・9日・16日 【1月】6日・20日・27日 【2月】3日・10日・17日 【3月】2日・9日・23日・30日
4	新町文化センター 2階 大広間 新町1-66	火	11時00分 ~ 12時00分	【12月】3日・10日・17日 【1月】7日・21日・28日 【2月】4日・18日・25日 【3月】3日・17日・24日・31日
5	都営新町3丁目 アパート東集会室 新町3-1	火	15時00分 ~ 16時00分	【12月】3日・10日・17日・24日 【1月】7日・14日・21日 【2月】4日・18日・25日 【3月】3日・10日・17日
6	都営府中栄町3丁目 第2アパート集会室 栄町3-17	水	11時00分 ~ 12時00分	【12月】4日・18日・25日 【1月】8日・15日・22日 【2月】5日・12日・19日・26日 【3月】4日・18日・25日
7	地域包括支援センター しんまち 新町1-67-2-103	木	14時00分 ~ 15時00分	【12月】5日・12日・19日 【1月】9日・16日・23日 【2月】6日・13日・20日・27日 【3月】5日・12日・19日
8	新町文化センター 2階 大広間 新町1-66	金	10時00分 ~ 11時00分	【12月】6日・13日・20日 【1月】10日・17日・24日 【2月】7日・14日・21日・28日 【3月】6日・13日・27日