心も体も元気 UP!!

申し込み **不要**

概ね65歳以上の市民どなたでも **参加** できます

参加費 **無料**

会場：新町文化センター　2 階大広間　定員：先着 25 名

【5 月予定表】

月

13 日・27 日
レクリエーション
時間：14：00～15：00

火

7 日・14 日・21 日・28 日
地域交流ひろば
時間：10：00～10：45
11：00～11：45

水

1 日・8 日・15 日・22 日・29 日
近所で気軽にふちゅう体操（立位）
時間：11：30～12：00

木

2 日・9 日・16 日・23 日・30 日
地域交流ひろば
時間：10：00～10：45

金

10 日・17 日・24 日・31 日
近所で気軽にふちゅう体操（立位）
時間：11：00～11：45

裏面も見てね!!

人と交流することはフレイル予防につながります。週に 1 回は外出しましょう。体操が苦手な方は月に 2 回のレクリエーションへ参加してみませんか？
ご近所の方やお友達を誘ってお気軽にご参加ください。
＊フレイルとは、加齢に伴い、心身の活力が低下している状態のことをいいます。

・レクリエーション…わなげやペタンク、カードゲーム、歌等毎回いろいろなレクリエーションを行います。
・地域交流ひろば…ビデオや CD の音源に合わせて体操を行います。
・近所で気軽にふちゅう体操…ビデオを見ながら体操を行います。

持ち物：水分・タオル（使う時があります）【水・金は高齢者福祉館利用証】

地域の集会室

地域交流ひろば　～5月の予定表～

月

13日・20日・27日

都営栄町2丁目アパート集会室（上履き持参）

時間：9：45～10：30

月

13日・20日・27日

都営栄町3丁目第2アパート集会室（上履き持参）

時間：11：00～11：45

火

7日・14日・21日・28日

都営新町3丁目アパート東集会室（上履き持参）

時間：14：00～14：45

水

1日・8日・15日・22日・29日

栄町体育館2階会議室（上履き持参）

時間：11：00～11：45

木

2日・9日・16日・23日

都営新町2丁目第2アパート集会所

時間：15：00～15：45

＊荒天時や会場の都合で中止になることがありますので予めご了承ください＊

お問い合わせ
府中市地域包括支援センターしんまち
TEL　042-340-5060