

# 10月 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

月

28日

レクリエーション

時間：14：00～15：00

火

8日・22日・29日

地域交流ひろば

時間：10：00～10：45  
11：00～11：45

水

2日・9日・16日・23日  
・30日

近所で気軽にふちゅう体操(立位)

時間：11：30～12：00

木

3日・17日・24日・31日

地域交流ひろば

時間：10：00～10：45

金

4日・11日・18日・25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：名札・水分・タオル(使う時があります)

地域の集会室

# 地域交流ひろば 10月

月

7日・21日・28日

都営栄町2丁目アパート集会室(名札・上履き持参)

時間：9：45～10：30

月

7日・21日・28日

都営栄町3丁目第2アパート集会室(名札・上履き持参)

時間：11：00～11：45

火

1日・8日・15日・22日・29日

都営新町3丁目アパート東集会室(名札・上履き持参)

時間：14：00～14：45

水

23日(11月～2月工事のためお休みです)

栄町体育館2階会議室(名札・上履き持参)

時間：11：00～11：45

木

3日・10日・17日・24日・31日

都営新町2丁目第2アパート集会所(名札持参)

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