

65歳以上の府中市民の皆様へ

安立園地区

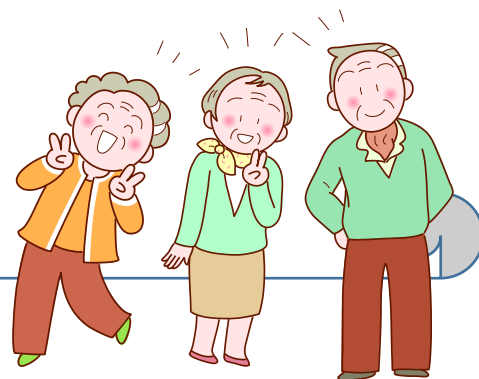


運動習慣の必要性は
わかっているけど、
自宅で続けるのは難しいし、
自粛で、筋力が落ちちゃった…

そんなあなたに朗報!!



30～45分 参加費無料
自宅の近くで基本的なストレッチ・筋トレ
体操ができる「地域交流ひろば」が
ありますよ!!



詳しい会場・日程などは

裏面「**予定表**」をご覧ください。

新型コロナウイルスの関係で事前申込制となります。



《問い合わせ・申込先》

〒183-0057 府中市晴見町 1-11-2 ☎ 042-367-0550

府中市地域包括支援センター安立園 (FAX) 042-367-0560

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。

地域交流ひろば予定表 *令和5年11~12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。

荒天等で中止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 ※(変更になる場合もございます)	
1	安立園 (さんぽ道) 晴見町 1-11-2	月	10時00分~ 10時45分	11月	6日・13日・20日・27日
				12月	4日・11日・18日・25日
2	中央文化センター 2階大広間 府中町 2-25	火	9時45分~ 10時30分	11月	7日・14日・21日
3			10時45分~ 11時30分	12月	12日・19日・26日
4	安立園 (さんぽ道) 晴見町 1-11-2	火	13時45分~ 14時30分	11月	7日・14日・21日・28日
5			14時45分~ 15時30分	12月	12日・19日・26日
6	安立園 (さんぽ道) 晴見町 1-11-2	水	10時00分~ 10時45分	11月	1日・8日・15日・22日・29日
7			13時45分~ 14時30分	12月	6日・13日・20日
-			14時30分~ 15時15分	⇓⇓⇓ ご自由に使用してください (職員無し)	
8	天神町四丁目 自治会公会堂 天神町 4-18	木	10時15分~ 11時00分	11月	2日・9日・16日・30日
				12月	7日・14日・21日
9	安立園 (さんぽ道) 晴見町 1-11-2	木	13時45分~ 14時30分	11月	2日・9日・16日・30日
-				12月	7日・14日・21日
-			14時30分~ 15時15分	⇓⇓⇓ ご自由に使用してください (職員無し)	
10					
11	中央文化センター 2階大広間 府中町 2-25	金	9時45分~ 10時30分	11月	17日・24日
			10時45分~ 11時30分	12月	1日・15日・22日
12	安立園 (さんぽ道) 晴見町 1-11-2	金	13時45分~ 14時30分	11月	17日・24日
13			14時45分~ 15時30分	12月	1日・15日・22日