

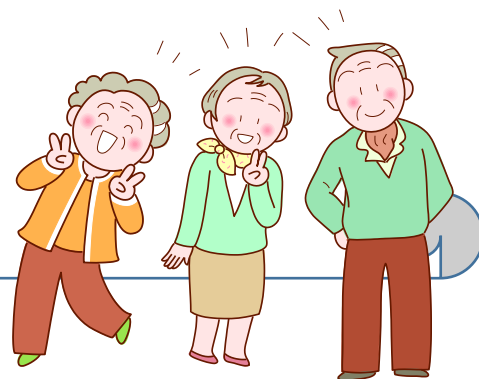


運動習慣の必要性は  
わかっているけど、  
自宅で続けるのは難しいし、  
自粛で、筋力が落ちちゃった…

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。

体操のCD又はDVDに合わせて、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」となります。  
職員は円滑に進むようお手伝いいたします。




《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6年1~2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	曜 日	実施予定日 ※(変更になる場合もございます)		時間
		1月	2月	
安立園 (さんぽ道) 晴見町 1-11-2	月	1月	15日・22日・29日	10:00~10:45
		2月	5日・19日・26日	
中央文化センター 2階大広間 府中町2-25	火	1月	9日・30日	9:45~10:30
		2月	6日・13日・27日	10:45~11:30
安立園 (さんぽ道) 晴見町 1-11-2	火	1月	9日・23日・30日	13:45~14:30
		2月	6日・13日・20日・27日	14:45~15:30
安立園 (さんぽ道) 晴見町 1-11-2	水	1月	10日・17日・24日・31日	10:00~10:45
		2月	7日・14日・21日・28日	13:45~14:30
		 ご自由に使用してください (職員無し)		14:30~15:15
天神町四丁目 自治会公会堂 天神町 4-18	木	1月	11日・18日・25日	10:15~11:00
		2月	1日・8日・15日・22日・29日	
安立園 (さんぽ道) 晴見町 1-11-2	木	1月	11日・18日・25日	13:45~14:30
		2月	1日・8日・15日・22日・29日	14:30~15:15
		 ご自由に使用してください (職員無し)		
中央文化センター 2階大広間 府中町2-25	金	1月	5日・19日・26日	9:45~10:30
		2月	2日・16日	10:45~11:30
安立園 (さんぽ道) 晴見町 1-11-2	金	1月	5日・19日・26日	13:45~14:30
		2月	2日・16日	14:45~15:30