

7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

8日・22日

レクリエーション

時間：14：00～15：00

火

2日・9日・23日・30日

地域交流ひろば

時間：10：00～10：45
11：00～11：45

水

3日・10日・17日・24日・31日

近所で気軽にふちゅう体操(立位)

時間：11：30～12：00

木

4日・11日・18日・25日

地域交流ひろば

時間：10：00～10：45

金

5日・12日・19日・26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】

地域交流ひろば ~7月の予定表~

月

1日・8日・22日・29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

1日・8日・22日・29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

2日・9日・16日・23日・30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

3日・10日・17日・31日

栄町体育館2階会議室(上履き持参)

時間：11：00～11：45

木

4日・11日・18日・25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