

# 8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

26日  
レクリエーション  
時間：14：00～15：00

火

6日・13日・20日・27日  
地域交流ひろば  
時間：10：00～10：45  
11：00～11：45

水

7日・14日・21日・28日  
近所で気軽にふちゅう体操(立位)  
時間：11：30～12：00

木

15日・29日  
地域交流ひろば  
時間：10：00～10：45

金

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：11：00～11：45



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：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 8月

月

5日・19日・26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

5日・19日・26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

6日・13日・20日・27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

7日・14日・21日・28日

栄町体育館2階会議室(上履き持参)

時間：11：00～11：45

木

1日・8日・15日・22日・29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