



# 平成30年 12月 毎日体操&ふちゅう体操&事業案内

※内容は都合により変更になることがあります。

| 月                                     | 火  | 水   | 木                                   | 金                  | 土  |  |
|---------------------------------------|--|---|-------------------------------------|--------------------|--|--|
|                                       |  |   |                                     |                    | <p>元気一番!!<br/>ふちゅう体操<br/>イメージキャラクター<br/>「ひほピー」</p>   | <b>12/1</b><br>ふちゅう体操<br>9:10~9:50<br>立位編<br><hr/> <p>(30分版)<br/>10:00~11:00</p> |
| <b>12/3</b>                           | <b>12/4</b>  | <b>12/5</b>                                 | <b>12/6</b>                         | <b>12/7</b>        | <b>12/8</b>  |  |
|                                       | <p>9:00~15:00<br/>(3階デイルーム)<br/>たまごと<br/>こいつしよ体操<br/>9:30~9:45</p> | <p>9:00~15:00<br/>(3階デイルーム)</p>             | <p>9:00~15:00<br/>(3階デイルーム)</p>     |                    | ふちゅう体操<br>9:10~9:50<br>座位編<br><hr/> 10:00~11:00<br>筋カトレーニング<br>&ストレッチ<br>                      |  |
| 13:30~14:30<br>昔のラジオ体操<br>&エアロピクス<br> | ▲3回連続講座▲<br>(旅行編)<br>10:00~11:30<br>(要申込)                          | 9:00~15:00<br>(3階デイルーム)                     | ▲笑いヨガ▲<br>13:00~14:00<br>(要申込)      | (座位)<br>9:00~14:00 | 10:00~11:00<br>筋カトレーニング<br>&ストレッチ<br>  |  |
| <b>12/10</b>                          | <b>12/11</b>   | <b>12/12</b>                                | <b>12/13</b>                        | <b>12/14</b>       | <b>12/15</b>   |  |
| <p>たまごと<br/>こいつしよ体操<br/>9:30~9:45</p> | <p>9:00~15:00<br/>(3階デイルーム)</p>                                    | ▲内転筋測定講座▲<br>10:00~11:30<br>(要申込)           | <p>9:00~15:00<br/>(3階デイルーム)</p>     |                    | ふちゅう体操<br>9:10~9:50<br>立位編<br><hr/> 10:00~11:00<br>筋カトレーニング<br>&ストレッチ<br>                      |  |
| <p>13:00~15:00</p>                    | ▲3回連続講座▲<br>(旅行編)<br>10:00~11:30<br>(要申込)                          | <p>9:00~12:00<br/>(3階デイルーム)</p>             | ▲臨床美術▲<br>10:00~11:30<br>(研修室5 要申込) | (座位)<br>9:00~14:00 | 10:00~11:00<br>筋カトレーニング<br>&ストレッチ<br>  |  |
| 12:40~13:30<br>コツコツ体操<br>&ストレッチ<br>   | ▲調理講座▲<br>13:30~15:30<br>(3階調理実習室)<br>(要申込)                        | ▲昔のラジオ体操<br>&エアロピクス                         | ▲臨床美術▲<br>10:00~11:30<br>(研修室5 要申込) | (座位)<br>9:00~14:00 | 10:00~11:00<br>筋カトレーニング<br>&ストレッチ<br>  |  |
| <b>12/17</b>                          | <b>12/18</b>   | <b>12/19</b>                                | <b>12/20</b>                        | <b>12/21</b>       | <b>12/22</b>   |  |
|                                       | ▲3回連続講座▲<br>(旅行編)<br>10:00~11:30<br>(要申込)                          | <p>たまごと<br/>こいつしよ体操<br/>9:30~9:45</p>       | <p>13:00~15:00<br/>(3階デイルーム)</p>    |                    | ふちゅう体操<br>9:10~9:50<br>子ども編<br><hr/> ▲元気一番!!<br>ふちゅう体操普及<br>サポーター養成講座▲<br>10:30~11:30<br>(要申込) |  |
| 13:30~14:30<br>昔のラジオ体操<br>&エアロピクス<br> | <p>13:00~15:00</p>   | ▲調理講座▲<br>13:30~15:30<br>(3階調理実習室)<br>(要申込) | 13:00~15:00<br>(3階デイルーム)            | 9:00~14:00         | ▲元気一番!!<br>ふちゅう体操普及<br>サポーター養成講座▲<br>10:30~11:30<br>(要申込)                                      |  |
| <b>12/24</b>                          | <b>12/25</b>   | <b>12/26</b>                                | <b>12/27</b>                        | <b>12/28</b>       | <b>12/28</b>   |  |
| <p>9:00~15:00</p>                     | <p>たまごと<br/>こいつしよ体操<br/>9:30~9:45</p>                              | <p>9:00~13:00</p>                           | <p>9:00~15:00<br/>(3階デイルーム)</p>     | <p>9:00~15:00</p>  | <p>来年もよろしく<br/>お願いします</p>  |  |
| 10:15~11:45<br>14:15~15:45<br>(要申込)   | ♪体力測定会♪  | 13:50~14:50<br>昔のラジオ体操<br>&エアロピクス<br>       | 9:00~15:00<br>(3階デイルーム)             | 9:00~15:00         | 来年もよろしく<br>お願いします  |  |

詳細は次ページをご覧ください。

## ◎参加にあたり下記をご確認ください。

毎日体操は映像を見ながらご自身で行う体操です。映像を繰り返し流しますので途中からでもご参加いただけます。ご都合の良い時間にお越しください。

講座実施時間の前後30分程度は準備や片づけ等があります。準備ができ次第映像を流します。なお会場の都合上、終了時間になりましたら体操の途中でも毎日体操は終了いたしますのでご了承ください。

参加対象：65歳以上の市民 ※ただし土曜午前のふちゅう体操は府中市民であればどなたでも参加できます。（定員48名）

♠講座♠＝お申込みが必要です。広報掲載日翌日よりお申込みください。  
詳細は広報ふちゅうをご覧ください。

☆毎日体操に参加の際は利用者カードをお持ちください。

☆動きやすい靴、服装でご参加ください。また水分補給用のお飲物をお持ちください。

☆参加にあたっては、ご自身の体調とあわせて無理のないようお願いいたします。

☆録音、撮影等をご遠慮ください。

☆カードの登録、変更、紛失等は職員にお声かけください。

☆場所の記載がないものは、4階研修室で行います。



= 元気一番!!ひろめ隊（運動普及員）による体操です。  
申込みは不要です。  
※講師の都合により変更となる場合があります。



= 世代間交流事業 「たまごとごいっしょ体操」 9:30～9:45  
※保育園の園庭、または室内で体操を実施します。  
（感染症が流行する時期は中止となる場合があります）



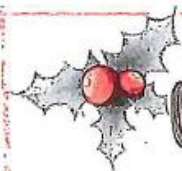
= 映像を見ながら座って行う筋カトレーニングです。



= 映像を見ながら立って行う筋カトレーニングです。



= 映像を見ながら行う30分間の筋カトレーニングです。  
（3階デイルームで行う場合は定員20名。入替制となります。）



いきいきプラザへ、いきぶらっと。

# いきぶらカフェ



<10:00 ~ 11:30>

13:30 ~ 15:00

おしゃべりしながら楽しい時間を過ごしませんか??

- 12月 1日(土) うたをうたおう
- 12月 4日(火) 詩吟
- 12月 8日(土) 手話
- 12月 11日(火) おりがみ(クリスマスリース)
- 12月 12日(水) おりがみ(復習)
- 12月 13日(木) うたをうたおう <10:00~11:30>  
絵本を楽しもう<13:30~15:00>
- 12月 15日(土) うたをうたおう
- 12月 18日(火) あみもの(モチーフレ)
- 12月 20日(木) 楽しい小物づくり(ひもを使ったリース)
- 12月 22日(土) 絵本を楽しもう
- 12月 25日(火) うたをうたおう



元気一番!!ひろめ隊(ボランティア)によるカフェです♥

対象:府中市にお住まいの65歳以上の方

事前申込み不要・参加費無料

飲み物と材料は各自持参してください

都合によりメニューが変わることがあります

