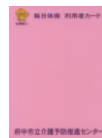









平成30年 2月 毎日体操&ふちゅう体操&事業案内



＝ 元気一番!!ひろめ隊（運動普及員）による体操です。（申込み不要）
 ※講師の都合によりDVD体操となる場合があります。ご了承ください。



会場は4階研修室です。DVD(40分程度)は繰り返し映像が流れます。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ので準備でき次第DVD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毎日体操は終了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)

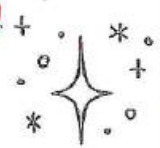
月	火	水	木	金	土
 元気一番!! ふちゅう体操 イメージキャラクター 「ひぼビー」	 2月		2/1 DVDで体操 筋カトレーニング (立位) 9:00~15:00	2/2 DVDで体操 筋カトレーニング (座位) 9:00~15:00	2/3 ふちゅう体操 9:10~9:50 立位編 ----- DVDで体操 10:10~10:50 (立位) 
			2/5 9:00~10:00 筋カトレーニング &ストレッチ ----- DVDで体操 筋カトレーニング (座位) 10:00~15:00	2/6 DVDで体操 筋カトレーニング (立位) 9:00~15:00	2/7 DVDで体操 筋カトレーニング (座位) 9:00~13:00 ----- 13:50~14:50 昔のラジオ体操 &エアロビクス
2/12 9:00~9:40 コツコツ体操 &ストレッチ ----- DVDで体操 筋カトレーニング (立位) 9:40~15:00	2/13 DVDで体操 筋カトレーニング (座位) 9:00~15:00	2/14 ◇教室説明会◇ 9:30~10:30 ※直接お越し下さい 11:00~13:00 DVDで体操 (30分版) ----- 13:50~14:50 昔のラジオ体操 &エアロビクス	2/15 DVDで体操 筋カトレーニング (立位) 9:00~15:00	2/16 DVDで体操 筋カトレーニング (座位) 9:00~15:00	2/17 ふちゅう体操 9:10~9:50 立位編 ----- DVDで体操 10:10~10:50 (立位) 
2/19 9:00~10:00 筋カトレーニング &ストレッチ ----- DVDで体操 筋カトレーニング (座位) 10:00~15:00	2/20 65歳限定フル コース教室 ※募集は終了 しています  ----- 12:00~15:00 DVDで体操 (30分版)	2/21 DVDで体操 筋カトレーニング (立位) 9:00~13:00 ----- 13:50~14:50 昔のラジオ体操 &エアロビクス	2/22 ▲膝腰講座▲ 9:30~10:30 ----- DVDで体操 筋カトレーニング (座位) 11:00~15:00	2/23 DVDで体操 筋カトレーニング (立位) 9:00~13:00 ----- 65歳限定フルコース 教室 ※募集は終了 しています 	2/24 ふちゅう体操 9:10~9:50 子ども編 ----- DVDで体操 10:10~10:50 (座位) 
2/26 ▲3回連続講座▲ 10:00~11:00 ----- DVDで体操 筋カトレーニング (立位) 11:30~15:00	2/27 65歳限定フル コース教室 ※募集は終了 しています  ----- 12:00~15:00 DVDで体操 (30分版)	2/28 9:00~9:40 コツコツ体操 &ストレッチ ----- 9:40~13:00 DVDで体操 (座位) ----- 13:50~14:50 昔のラジオ体操 &エアロビクス	 		

▲講座▲は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。

水分補給用のお飲物をお持ちください。内容は都合により変更になることがあります。
 動きやすい靴・服装でお越しください。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にお願いいたします。
 録音、撮影等のご遠慮ください。毎日体操に参加の際は利用者カードをお持ちください。
 カードの登録、変更、紛失等は職員にお声かけください。



いきいきプラザへ、いきぶらっと。



いきぶらカフェ



13:00 ~ 14:30

おしゃべりしながら楽しい時間を過ごしませんか??



- 2月 3日(土) うたをうたおう
- 2月 6日(火) 詩吟
- 2月 8日(木) うたをうたおう
- 2月 10日(土) 手話(名前・挨拶・数字・五音・歌)
- 2月 13日(火) おりがみ
- 2月 14日(水) おりがみ(復習)
- 2月 17日(土) うたをうたおう
- 2月 20日(火) 編み物(ベスト)
- 2月 22日(木) リボンを使った巾着づくり
- 2月 24日(土) 絵本をたのしもう
- 2月 27日(火) うたをうたおう



元気一番!!ひろめ隊 (ボランティア) による活動です♥

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

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

* 囲碁・将棋もご用意しています

