

65歳以上の府中市民の皆様へ

令和7年度

あさひ苑地区

あなたの街の
地域交流ひろばへ！



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…



そんなあなたに朗報!!



60分程度・参加費無料で
基本的なストレッチ、
筋トレ体操が
継続できますよ！



いつからでも参加
できるっていいわ！



詳しい会場・日程・連絡先は
裏面「予定表」をご覧ください。

事前にあさひ苑までご連絡ください。

体操のCD音源が準備されていますので、
集まった皆様に、気軽におこなえます。

皆様が主体で活動の内容を決めて頂けます。

地域の中での「新しい交流の機会」となります。



◎ほっとするね 緑の府中

府中市

地域交流ひろば予定表

＊ 令和7年4月～令和8年3月 ＊

事前にあさひ苑までご連絡ください。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。

※ 感染症の状況により時間帯が変更になる場合があります。

	会 場	曜 日	時 間	予 定 日
1	多磨町公会堂	月	① 9:30～ ② 13:30～	毎週 月曜日〈祝日も実施〉 (お休み 12/29) ※年始は 1/5 より開始
2	朝日町公会堂 (上履き持参)	火	① 9:30～ ② 13:30～	毎週 火曜日〈祝日も実施〉 (お休み 12/30) ※年始は 1/6 より開始
3	紅葉丘文化センター (2 階 講堂)	木	① 10:00～ ② 13:30～	毎週 木曜日 R8 年 (お休み 10/16 ・ 1/1・8) ※年始は 1/15 より開始 《会場の変更》 8/21 → 午前のみ 2 階 大広間 9/4 → 2 階 大広間
4	府中若松苑 (地域交流室) (上履き持参)	金	① 9:30～ ② 13:30～	毎週 金曜日〈祝日も実施〉 (お休み R8 年 1/2) ※年始は 1/9 より開始

参加に際してのお願い

- ・平熱プラス1度以上ある方、又は咳等風邪症状の出ている方はご参加ください。
- ・マスクの着用、手指消毒は自己の責任においてご判断ください。
- ・室内の換気の為、常時少し窓を開けさせていただいております。
- ・水分補給のための飲み物、筆記用具をご持参下さい。
- ・事故等は全て自己責任となっておりますのでご了承ください。

(申込み・問い合わせ) 府中市地域包括支援センターあさひ苑
(電話番号) 042-369-0080 (担当: 細川・中尾)