

65歳以上の府中市民の皆様へ

令和8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、
集まった皆様で、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8年4月 ~ 令和9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 ※休み (12/28)
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 ※休み (12/29)
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 ※休みは文化センターの休館日ほか (10/1・12/31・1/7・2/11) (会場変更) 4/16 午前 大広間 6/11 午前 大広間 午後 会議室 8/27 午前 大広間 9/3 午前・午後 大広間 ※ 記載のないのは 講堂で行います
4	特別養護老人ホーム 明日に架ける橋 (地域交流スペース)	金	① 10:00~ ② 13:30~	毎週 金曜日・祝日も実施 ※休み (1/1)

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相控ください。
- ・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)