

5月 泉苑介護予防講座

座ってできる！元気一番!!ふちゅう体操

泉苑職員による座りながらできる“元気一番!!ふちゅう体操と軽いストレッチをおこないます。お気軽にご参加ください。



① 5月18日(土) 午後 2:00～3:30

場所：市営第十一美好町住宅集会所（美好町2-51 東芝南門付近）

② 5月25日(土) 午後 2:00 ～ 3:30

場所：武蔵台文化センター2階大広間

③ 5月28日(火) 午前 10:00～11:30

場所：市営第十二北山町住宅集会所（北山町3-17 7小通り沿い）

④ 5月28日(火) 午後 2:00 ～ 3:30

場所：西原町自治会館（西原町3-13-36）

○参加費無料・申し込み不要！

各会場とも定員20名とさせていただきます

○府中市在住で、おおむね65歳以上の方が対象

○水分などは各自でご用意ください。

裏面もご覧ください

<問い合わせ先>

府中市地域包括支援センター 泉苑

（担当：青木）

<電話>

● 0120-6540-24（通話料無料）

● 042-366-0171（包括直通）