

健康ストレッチ

暑くなると動くのが億劫になりがちですが動かないことで、さらに体力が低下していきます。椅子に座りながら出来る簡単な体操を泉苑職員がお伝えします。お気軽にご参加ください。



★ 7月20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）

いずみ健康術

～ いつまで自分の足で歩き続けるための講座①～

正しい歩き方を身につけることで楽に長く歩くことが出来るようになります。
この講座は今月と9/26の2回にわたり開催を予定しています。

講師：山木 健司（多摩同胞会専任講師）

★ 7月25日(木) 午後 1:30～3:00

場所：美好町一・二丁目公会堂（美好町1-27）



○料金無料、事前の申し込みは必要ありません
が各会場とも定員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

事前申込不要！
参加費無料です



<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）