

2019年度 みどりの街かと！体操ひろば

健康への近道！【それは、からだを動かすことです】

ふだんからだを動かしている方も、運動不足で何をやってよいかわからない方も、どなたにも役立つ、健康の維持・増進に必要なからだにやさしい運動のやり方をアドバイスします。

日時：毎月第1・3火曜日（基本）
（裏面 年間活動日程参照）

10時00分～11時15分

場所：緑苑 地域交流スペース

講師：山木健司（多摩同胞会介護予防専任講師）

費用：無料

タオル、水分をご持参下さい



お申込み

府中市地域包括支援センター緑苑

042-367-6215

担当：傳刀

2019 年度 年間活動日程

	第 1 火曜	第 3 火曜		第 1 火曜	第 3 火曜
4 月	休み	1 6 日	1 0 月	1 日	1 5 日
5 月	7 日	2 1 日	1 1 月	5 日	1 9 日
6 月	4 日	1 8 日	1 2 月	3 日	1 7 日
7 月	2 日	1 6 日	1 月	休み	2 1 日
8 月	休み		2 月	4 日	1 8 日
9 月	3 日	1 7 日	3 月	3 日	1 7 日

会場のご案内

電車とバスをご利用の場合

京王線「府中駅」下車（徒歩もしくはバス利用）

- (1) 徒歩約 15 分
- (2) バス 1 番乗場 京王バス【武 71】武蔵小金井駅南口（一本木経由）
「第二小前」下車、徒歩約 2 分

