

申込不要！  
参加費無料！

令和3年度

# ふちゅう夢体操講習会

ふちゅう夢体操は、3分30秒の簡単なストレッチ体操です。いろいろな筋肉をほぐし、深い呼吸をすることで、リラックスの効果もあります。初めての方も大歓迎です。お気軽にご参加ください。

時間：13:30～14:30（上下会場14:00～15:00）

場所：第1月曜日 TAM（生涯学習センター） 2階多目的ホール

第3月曜日 リ・フレ 3階パレアホール

第2金曜日 上下保健センター

運動しやすい服装で、水分をお持ちください。



	TAM	リ・フレ	上下
4月	5	19	9
5月	休み	17	14
6月	7	21	11
7月	5	19	9
8月	2	16	休み
9月	休み	休み	10

	TAM	リ・フレ	上下
10月	4	18	8
11月	1	15	12
12月	6	20	17
1月	休み	17	休み
2月	7	21	休み
3月	7	休み	11



♪ふちゅう夢体操指導員がみなさんのところへ伺います♪

サロン、町内会等のグループで体操をしてみませんか？  
体操を習った団体にはCDをプレゼントします。

お問い合わせ先

府中市健康推進課

元気づくり係（リ・フレ内）

健康づくり係（上下保健センター）

☎ 47-1310

☎ 62-2231