

令和6年度

ふちゅう夢体操講習会

はじめての方も大歓迎です♪
お気軽にご参加ください！



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。
色々な筋肉をほぐし、深い呼吸をすることで、リラックス効果もあります。
申し込み不要で、誰でも参加できます。お気軽にお越しください♪

時間：13:30～14:30（上下会場14:00～15:00）

場所：第1月曜日 TAM（府中市生涯学習センター）2階多目的ホール

※4月と8月の会場は3階フリースポーツ広場で行います。

第3月曜日 リ・フレ（府中市保健福祉総合センター）3階パレアホール

第2金曜日 ふらっと上下（上下地域共生交流センター）

※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	1	15	12
5月	休	20	10
6月	3	17	14
7月	1	休	12
8月	5	19	9
9月	2	休	13

	TAM	リ・フレ	上下
10月	7	21	11
11月	休	18	8
12月	2	16	13
1月	6	20	10
2月	3	17	14
3月	3	17	14

♪ふちゅう夢体操指導員がみなさんのところへ伺います♪

地域の行事等に体操を取り入れてみませんか？

体操を習った団体にはCDやDVDを差し上げます。

【問い合わせ先】

健康推進課 元気づくり係（リ・フレ内）

☎47-1310

