

令和7年度

ふちゅう夢体操



ふちゅう夢体操は、簡単な**ストレッチ体操**です。
色々な筋肉をほぐし、深呼吸をすることで、リラックス効果も
あります。誰でも参加できます。
申し込み不要・無料です。お気軽にお越しください♪

◆開催スケジュール

場所	TAM (府中市生涯 学習センター)	リ・フレ (府中市保健福祉 総合センター)	ふらっと上下 (上下地域共生 交流センター)
	多目的ホール	3階パレアホール	3階ホール
開催曜日	第1月曜日	第3月曜日	第2金曜日
4月	7日	21日	11日
5月	休	19日	9日
6月	2日	16日	13日
7月	7日	休	11日
8月	4日	18日	休
9月	1日	休	12日
10月	6日	20日	10日
11月	休	休	14日
12月	1日	15日	12日
令和8年 1月	休	19日	休
2月	2日	16日	休
3月	2日	16日	13日

◆時間：13：30～14：30（上下会場14：00～15：00）

※運動しやすい服装で、飲み物をお持ちください。



【問い合わせ先】 健康推進課（リ・フレ内） ☎47-1310