

4月からの

体幹トレーニング教室 参加者募集

ところ 府中市生涯学習センター
受講料 各コース3,000円
保険料 小学生・義務教育学校生・中学生…800円、
 64歳以下…1,850円、65歳以上…1,200円
 ※保険加入は任意です。1回目参加の際は保険が適用されません。受講料および保険料は1回目の参加の際に支払ってください。

申し込み方法 ▷市のホームページの申込フォーム ▷郵送 ▷電話またはファクス ▷生涯学習センターなどにある申込書をスポーツ振興課窓口へ提出



申し込みはこちらから

※申込者が未成年の場合は、保護者の同意が必要です。

申し込み期限 3月31日(金)

新型コロナウイルス感染症対策を講じて開催します。感染拡大により県全体または府中市へのイベントや公共施設に対して制限が行われた場合は、延期または中止とする場合があります。

コース名	とき	対象	定員
キッズ	毎月第2・4金曜日18時50分～19時40分(全12回)	市内小学校・義務教育学校1～3年生	先着 各30人程度
ジュニア	毎月第2・4金曜日19時40分～20時30分(全12回)	市内小学校・義務教育学校4～6年生	
レディース	毎月第3土曜日11時～12時(全6回)	市内在住・在学・在勤の18歳以上の女性 ※高校生除く。	

申し込み・問い合わせ先 スポーツ振興課 (☎43-7251・FAX46-3450)

府中市B & G海洋センター

春の短期水泳教室

まったく泳げない子も、もう少しうまくなりたい子も、もっとはやくなりたい子も、誰でも参加できます。短期間で集中的に練習することにより早く上達できます。

とき 3月28日(火)～31日(金)
10時30分～11時45分

対象 幼児、小学校・義務教育学校6年生まで
定員 約30人

参加料 ▷一般…5,000円 ▷会員…4,000円

持参するもの 水着、スイムキャップ

申し込み方法 参加料を持参し、直接申し込んでください。

申し込み期限 3月26日(日)

申し込み・問い合わせ先

府中市B & G海洋センター
(☎43-4831)

元気もりもり体操の参加者募集

教室名	とき	ところ	定員	料金
元気もりもり教室「筋力回復編」…体の筋力を維持、向上	4月～7月 ①毎週月曜日 ②毎週火曜日	リ・フレ	各15人程度	各1回100円
サポーター教室…地域で体操を広めるためのサポーターを養成	4月～7月 毎週金曜日		15人程度	無料

※時間はいずれも9時30分～11時。祝日は除きます。申し込み多数の場合は、初めての人を優先します。

対象 要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人

※サポーター教室は、体操の自主グループを1年以内に立ち上げる人、または5人以上の同様のグループで活動している人。年齢制限はありません。

持参するもの タオル、飲み物

申し込み方法 介護保険課にある申込書で申し込んでください。

申し込み期限 3月13日(月)

申し込み・問い合わせ先

介護保険課 (☎40-0223)