



プレスリリース

広島県府中市 情報提供
令和5年12月27日(水曜)
i-coreFUCHU 推進課 掛江・江澤 (☎0847-43-7221)
i-coreFUCHU インフォメーション (☎0847-45-1505)



i-coreFUCHU 1月のイベント情報を更新しました

いつも i-coreFUCHU の情報発信にご協力いただき、誠にありがとうございます。
 i-coreFUCHU で1月に開催予定のイベントについて、別添一覧のとおり情報提供いたします。
 なお別添一覧は i-coreFUCHU の専用ホームページからご覧いただけます。また、i-coreFUCHU 公式 Instagram でもイベント情報を随時発信しています。



← ホームページ、Instagram はこちらから！

1月のイチオシ！

健幸ストレッチ&脳トレ ~椅子に座って~
肩や体をほくして、全身軽やか いっぱい笑って、心も体も喜ぶ45分間

日時 2024年1月15日(月) 各日13:30~14:15(45分間)
 2024年2月15日(木) 全編ドアオープン 13:15より

場所 イコールふちゅう 多目的室 ※雨天時 2階 広島県府中市市民センター100号室

人数 予約不要 **当日先着順 30名まで** 参加無料

対象・対象外 地域の方となたでも、動きやすい服装・飲み物をご持参ください。

健幸ストレッチ & 脳トレ

地域の方を対象に、日常生活に取り入れやすい椅子に座って行うストレッチをインストラクター今川寛子さんの指導で行います。
 参加無料。当日先着 30 名まで参加できます。
 詳細は別紙資料をご覧ください。

問い合わせ 株式会社オガワエコノス ☎0120-452-998

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~17:00 夢の駅菓子号 ●10:00~19:00 自習室開放 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~17:00 夢の駅菓子号 ●11:30~17:00 松の実(飲食販売) ●10:00~19:00 自習室開放 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~17:00 占い ●10:00~17:00 夢の駅菓子号 ●10:30~17:00 coffee to en tunagu (ドリンク販売) ●11:30~17:00 松の実(飲食販売) ●10:00~12:00 自習室開放 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~17:00 占い ●10:00~17:00 夢の駅菓子号 ●10:30~17:00 coffee to en tunagu (ドリンク販売) ●10:00~19:00 自習室開放 ●終日 令和5年度環境と健康ポスター・標語コンクール展1/15まで 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~17:00 占い ●10:00~17:00 夢の駅菓子号 ●10:30~17:00 coffee to en tunagu (ドリンク販売) ●13:00~18:00 コーヒーカップ展示販売&サックス演奏 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~17:00 癒しのはっぴいまるしえ ●10:00~18:00 コーヒーカップ展示販売&サックス演奏 ●11:30~17:00 松の実(飲食販売) ●10:00~17:00 ビンテージショップイシヤマ(古着販売) 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~17:00 癒しのはっぴいまるしえ ●10:00~17:00 コーヒーカップ展示販売&サックス演奏 ●11:30~17:00 松の実(飲食販売) ●10:00~17:00 ビンテージショップイシヤマ(古着販売)
8	9	10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~17:00 ビンテージショップイシヤマ(古着販売) ●10:20~12:00 エクササイズ教室★ ●11:30~17:00 松の実(飲食販売) ●17:00~19:00 空手教室 ●終日 令和5年度環境と健康ポスター・標語コンクール展1/15まで 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:30~12:00 エクササイズ教室★ ●16:00~19:00 自習室開放 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:30~17:00 coffee to en tunagu (ドリンク販売) ●10:30~11:00番の日 府中警察署広報活動 ●10:30~12:00 13:30~15:00 (2部)★ ひろしまGENKI体操 ●17:30~19:00 アイブレイン体操教室★ 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:30~17:00 coffee to en tunagu (ドリンク販売) ●10:30~12:00 エクササイズ教室★ ●18:00~19:00 空手教室 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~11:30 体幹を鍛えよう! (体操教室) ●17:00~18:00 Doaトレーニングスクール(脳トレ×運動) 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~17:00 癒しのはっぴいまるしえ ●10:00~17:00 ビンテージショップイシヤマ(古着販売) ●11:30~17:00 松の実(飲食販売) ●10:30~12:00 エクササイズ教室★ 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~17:00 癒しのはっぴいまるしえ ●10:00~17:00 ビンテージショップイシヤマ(古着販売) ●11:30~17:00 松の実(飲食販売) ●12:00~ 食育・農育セミナー
15	16	17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> ●10:15~11:15 ヨガ教室★ ●13:30~14:15 健幸ストレッチ&脳トレ(体操体験会) ●17:00~19:00 空手教室 ●終日 令和5年度環境と健康ポスター・標語コンクール展 最終日 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:30~12:00 エクササイズ教室★ ●11:00~13:00 なないろリユースの会 ●16:00~19:00 自習室開放 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~14:00 AQOLボディケア体験 ●10:30~12:00 13:30~15:00 (2部)★ ひろしまGENKI体操 ●17:30~19:00 アイブレイン体操教室★ 	<ul style="list-style-type: none"> ●13:00~15:00 ひろしまGENKI体操【産後ケア版】★ ●18:00~19:00 空手教室 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~11:30 体幹を鍛えよう! (体操教室) ●17:00~18:00 Doaトレーニングスクール(脳トレ×運動) 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~17:00 癒しのはっぴいまるしえ ●10:00~17:00 ビンテージショップイシヤマ(古着販売) ●10:00~16:00 府中ボードゲーム会 ●13:00~15:00 医療にかかわるなんでも相談 ●11:30~17:00 松の実(飲食販売) ●終日 令和5年度あいサポートアート展市町巡回展示 1/28まで 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~17:00 彩りと潤いマルシェ ●10:00~17:00 ビンテージショップイシヤマ(古着販売) ●10:00~17:00 ほねつぎ府中 施術体験会 ●10:30~12:00 エクササイズ教室★ ●11:30~17:00 松の実(飲食販売) ●14:00~16:00 ひねろ一陶芸教室★
22	23	24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~17:00 占い ●10:15~11:15 ヨガ教室★ ●17:00~19:00 空手教室 ●終日 令和5年度あいサポートアート展市町巡回展示 1/28まで 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:30~12:00 エクササイズ教室★ 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~14:00 AQOLボディケア体験 ●10:30~17:00 coffee to en tunagu (ドリンク販売) ●10:30~12:00 13:30~15:00 (2部)★ ひろしまGENKI体操 ●17:30~19:00 アイブレイン体操教室★ 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~17:00 占い ●10:30~17:00 coffee to en tunagu (ドリンク販売) ●10:30~12:00 エクササイズ教室★ ●18:00~19:00 空手教室 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~17:00 占い ●10:30~17:00 coffee to en tunagu (ドリンク販売) ●10:00~13:00 親子でふれあうにこにこ知育ヨガ® ●17:00~18:00 Doaトレーニングスクール(脳トレ×運動) 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~17:00 癒しのはっぴいまるしえ ●10:00~17:00 ビンテージショップイシヤマ(古着販売) ●10:30~17:00 coffee to en tunagu (ドリンク販売) ●11:30~17:00 松の実(飲食販売) ●10:30~12:00 エクササイズ教室★ 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~17:00 癒しのはっぴいまるしえ ●10:30~17:00 coffee to en tunagu (ドリンク販売) ●13:30~ 阿波踊り公演&公開練習・体験会
29	30	31				
<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~17:00 占い ●10:15~11:15 ヨガ教室★ ●17:00~19:00 空手教室 ●終日 広島県景観会議「第30回景観づくり大賞」パネル展 2/5まで 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:30~12:00 エクササイズ教室★ ●16:00~19:00 自習室開放 	<ul style="list-style-type: none"> ●10:00~14:00 AQOLボディケア体験 ●10:30~17:00 coffee to en tunagu (ドリンク販売) ●10:30~12:00 13:30~15:00 (2部)★ ひろしまGENKI体操 ●17:30~19:00 アイブレイン体操教室★ 				

健幸ストレッチ&脳トレ ~椅子に座って~

脳や体をほぐして、全身軽やか いっぱい笑って、心も体も喜ぶ45分間

日時

2024年1月15日(月)

2024年2月15日(木)

各日13:30~14:15(45分間)

会場ドアオープン 13:15より

場所

イコーレふちゅう 多目的室

府中天満屋 2階
広島県府中市府川町186番地1

人数

予約不要 当日先着順 30名まで

参加
無料

対象・持参物

地域の方どなたでも・動きやすい服装・飲み物をご持参ください。



講師 オフィスプロスタジオ専属

インストラクター歴20年

いまがわ ひろこ

今川 寛子 先生



現在は3人の子育てをしながら、スタジオや出張レッスンで地域に出向き、公民館、保育所などでレッスンを担当しています。

1人で隙間時間にできる内容です。運動を続けるコツは、日常生活に取り込むことです。運動する習慣を身に付けませんか？



1月、2月のテーマは ~寒い冬の過ごし方~

ほかの季節に比べると動く機会が減り、運動不足に陥りやすくなります。体の巡りを良くし、体温を上げていくことで冷え性改善、そして免疫力を高めていきます。寒い冬と一緒に乗り越えていきましょう!!

地域の皆さまの健康応援!

主催



株式会社 オガワエコノス

お問い合わせ



0120-452-998

受付時間

月~金 8:00~17:00