

ポイント事業対象
高齢者いきいき活動
参加費無料！

府中町 エイジレススクール

“エイジレス” = 歳をとらない！

～「人との交流」と「運動」を交えた健康づくり講座～

2025 7/23 (水)	2025 8/19 (火)	2025 9/18 (木)	2025 10/21 (火)
2025 11/21 (金)	2025 12/18 (木)	2026 1/22 (木)	2026 3/5 (木)

🕒 10:00～11:30



くすのきプラザ 1階 ギャラリー
(府中町本町1丁目10-15)

●脳トレ

楽しみながら脳を活性化する体験をします！

●運動

日常の中で簡単に取り入れられる運動を紹介！

●レクリエーション

人との交流を意識したレクリエーション！

講師

株式会社ウェルウェル
健康運動指導士

おおした としひで

大下 寿英 先生



対象

- 府中町内在住のおおむね65歳以上の方
- 基本的に全8回の講座に参加できる方

定員

40名程度 (先着申し込み順・定員になり次第 締め切り)

申込

- お電話にてお申し込みください。

締め切り：7月16日(水)

※締切日までに定員に達しなかった場合、締切後も受付を行うことがあります。

【問合せ・申込み先】

府中町社会福祉協議会
地域福祉課 生活支援係



082-285-7278

電話受付時間：平日 8:30～17:30 (土日祝休み)

共催：府中町 福祉保健部 高齢介護課・府中町社会福祉協議会