

富士見町・境『おたっしゃ広場』

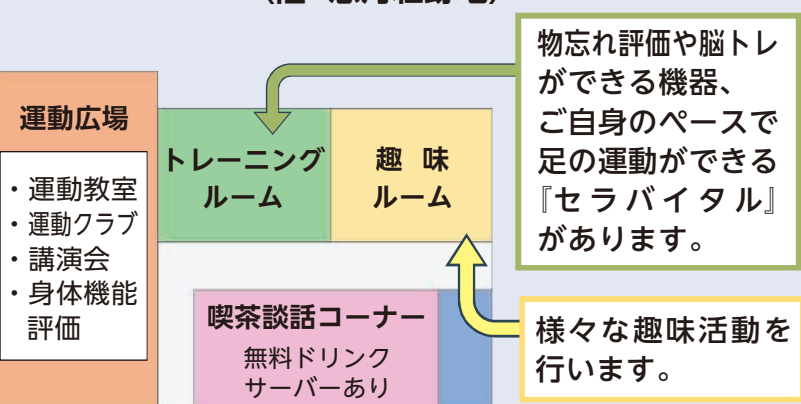
『おたっしゃ広場』は、高齢者が気軽に運動をしたり、同世代の仲間と交流することで社会や人とつながり、自分らしい生活が続けられることを応援する施設です。



いつでも（連絡不要 お好きな時に）、誰でも（お誘い合って）、好きなだけ（時間・回数制限なし）お出かけください

富士見町 おたっしゃ広場

開催日：月～金（祝祭日休み）
開所時間：9:00～16:00（スタッフ常駐）
場所：富士見高原病院第5駐車場内（旧 恋月荘跡地）



境 おたっしゃ広場

開催日：月・水・金（祝祭日休み）
開所時間：10:00～11:00
運動教室開催
場所：清泉荘体育館



- 対象者：富士見町に住民票を有する方
概ね65歳以上で、日常生活が自立されている方
- 利用料：無料です。
- 持ち物：飲み物、上履き（必要な方）
- 利用方法：電話でお問い合わせ頂るか、直接お越し下さい。
自家用車や公共交通機関が利用できず、お越しになれない方はご相談下さい。

お問い合わせ
おたっしゃ広場
55 - 6955

富士見町地域包括
支援センター
62 - 8200

●富士見町 おたっしゃ広場

◇運動教室・運動クラブの活動

	月	火	水	木	金
10:00～11:00	膝・腰痛予防	高齢者のためのヨガ	100歳時代の身体づくり	頭と体の体操	リズム体操
11:15～12:00			3B体操（第1）	元気ダンス（第2・第4）	ふまねっと
13:30～14:30	運動機能改善	ストレッチ	足腰強化	膝・腰痛予防	セラバンド
14:45～15:45	卓球		ふまねっと		卓球

◇趣味クラブの活動

	月	火	水	木	金
第1週		9:30～12:30 麻雀		11:00～12:30 歌声クラブ 14:45～15:45 脳活	
第2週		9:30～12:30 麻雀	10:00～12:00 俳句		
第3週		9:30～12:30 麻雀		11:00～12:30 歌声クラブ 14:45～15:45 脳活	
第4週		最終火曜日 14:00～15:45 絵手紙		8:30～9:30 園芸クラブ	

●境 おたっしゃ広場

	月	火	水	木	金
10:00～11:00	リズム体操		膝・腰痛予防		100歳時代の身体づくり