



8月介護予防講座



※介護予防講座の対象は府中市民でおおむね65歳以上の介護認定を受けていない方です。

「ヨガと笑いで健康づくり」

『笑いヨガ』といって、ヨガの呼吸法と笑いのエクササイズを合わせた健康体操で、初めての方でも気軽に参加できる内容です。



講師 介護予防推進センター職員

8月3日(月) 午後1時30分～3時 〈定員15名〉

押立体育館 2階 会議室 ※上履きをご持参ください

「歌を歌って脳活性化♪」

昔懐かしい童謡から歌謡曲まで、みんなで楽しく歌います。



講師 金子 二三代氏 (音楽療法士)

8月6日(木) 午前10時～11時30分 〈定員25名〉

しみずがおか高齢者在宅サービスセンター 5階 多目的室

「笑う門には福来る！

脳活性化ゲーム(スリーA)」

スリーAとは、『明るく』『頭を使って』『あきらめない』の頭文字〈あ〉の略称で、誰でも楽しく取り組める脳活性化ゲームです。楽しくて思わず笑って頭いきいき！認知症予防しながら心も体も健康に。

講師 加藤 良江氏 (認知症予防ネット東京府中)

8月12日(水) 午前10時～11時30分 〈定員15名〉

白糸台文化センター 2階 大広間

8月19日(水) 午後1時半～3時 〈定員15名〉

しみずがおか高齢者在宅サービスセンター 5階 多目的室



「3B体操♪♪

～音楽に合わせて体を動かそう～

音楽に合わせて身体を動かします。基本的には椅子に座り、手具等も使いながら楽しく全身を動かすことができる内容です。

講師 田中 節子氏（日本3B体操協会公認指導者）

8月24日(月) 午前10時～11時30分 〈定員25名〉

しみずがおか高齢者在宅サービスセンター 5階 多目的室

「ヨガで心身リフレッシュ！」

講師 青沼 千恵子氏

(スタジオヨーギーインストラクター)

8月26日(水) 午前10時～11時30分 〈定員20名〉

しみずがおか高齢者在宅サービスセンター 5階 多目的室

～ご参加の皆さまへ～

- ・事前のお申込みをお願いいたします。
- ・水分補給のための飲み物をご持参いただき、動きやすい服装でお越しください。



【申込み・問合せ】 府中市地域包括支援センターしみずがおか

【電話】 042-363-1661

担当：西方