



介護予防講座

「歌を歌って脳活性化♪」

昔懐かしい唱歌から歌謡曲まで、伴奏に合わせてみんなで楽しく歌います。

講師 金子 二三代氏（音楽療法士）

4月5日(木)午前10時～11時30分〈定員30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

「写し書き講座 No.1～4」

筆ペンで百人一首をなぞり書きします。
指先を使い脳の活性化を図り、集中力を高めます。



4月9日(月)午後1時30分～3時〈定員12名〉
押立体育館 2階会議室 ※上履きをご用意ください。

4月23日(月)午前10時～11時30分〈定員12名〉
日吉体育館 会議室
※使用する道具についてはこちらで用意します。

「ラジオ体操で全身運動!! 第1～第3」



講師 深澤 都貴子氏（ラジオ体操幹部指導員研修会修了）

4月11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

※裏面もありますので、ご覧ください。



「3 B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3 B体操協会公認指導者）

4月16日(月)午前10時～11時30分〈定員35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（スタジオオキ-インストラクター）



4月18日(水)午前10時～11時30分〈定員35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」 自主グループ化を目指しています!!

初めての方でも気軽に参加できる「ヨガ」の講座が始まります。
今後、自主グループとして活動できるように、皆さんと協力しながら実施していく予定です。

講師 青沼 千恵子氏（スタジオオキ-インストラクター）

4月25日(水)午前10時～11時30分〈定員20名〉
押立文化センター 2階講堂

※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。ご協力をお願いいたします。

～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。

☆申込みが定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

抽選は概ね1週間前に行い、外れた方へのみ連絡いたしますのでご了承ください。

【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、間橋