



介護予防講座

「体を使って楽しもう！」

リズムに乗って手足を動かしたり、色々な方法で楽しみながら脳を刺激します。



講師 地域包括支援センター職員

5月 9日(水) 午前10時～11時30分 〈定員15名〉
白糸台文化センター 3階講堂

「歌を歌って脳活性化♪」

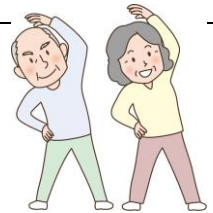
昔懐かしい唱歌から歌謡曲まで、伴奏に合わせてみんなで楽しく歌います。

講師 金子 二三代氏 (音楽療法士)

5月10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

「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)

5月14日(月) 午後1時30分～3時 〈定員15名〉
押立体育館 2階会議室 ※上履きをご用意ください。

「ヨガで心身リフレッシュ!!」

講師 青沼 千恵子氏 (スタジオキーンインストラクター)

5月16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

「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体操公認指導者）

5月21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」 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」の講座です。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（スタジオヨガインストラクター）

5月23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。

「マットでストレッチ&筋トレ」

講師 地域包括支援センター職員

5月25日(金)午前10時～11時30分〈定員15名〉
押立文化センター 2階講堂

～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：伊藤、西方