



介護予防講座

「ヨガで心身リフレッシュ！！」

初めての方でも気軽に参加できる「ヨガ」の講座です。

講師 青沼 千恵子氏 (スタジオオキーンインストラクター)

ヨガマットを
お持ちの方は
ご持参下さい

8月1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

8月22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

「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)

8月2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

「3B体操♪音楽に合わせて体を動かそう」

音楽に合わせて体を動かします。基本的には椅子に座り、手具等もつか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6日(月) 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

「いきいき健康体操！」

イスを使ってストレッチ、筋力トレーニングを行います。

講師 本田 純子氏 (府中市コミスポリーダー)



参加者は手ぬぐいか
浴用タオルをご持参
ください。

8月8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

「ストレッチ」

ストレッチで全身をほぐします。暑さで疲れた体をスッキリさせましょう！

講師 介護予防推進センター職員

8月10日(金)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

「笑いヨガ」

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13日(月)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

「写し書き講座」 No.13～16

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。

講師 地域包括支援センターしみずがおか職員

8月22日(水)午後1時30分～3時〈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。



～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