



府中市介護予防事業

介護予防講座

「マットで筋トレ&ストレッチ体操」

講師 府中市地域包括支援センターしみずがおか職員

1月7日(月)午後1時30分~3時〈定員20名〉

押立体育館2階会議室 ※上履きご持参ください。

1月18日(金)午前10時~11時30分〈定員20名〉

押立文化センター2階会議室

「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)

1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

「トリム体操」



トリムとは「船舶のバランスを保つ」という意味のノルウェーの造船用語です。

トリム体操は船体を人に置き換え、人を心身ともにバランスのとれた健康体へと

導いてくれることを目的とした体操です。トリム体操の魅力は無理のない運動なので

体力に自信のない方や運動の苦手な方、高齢者でも気軽に始められ何歳になっても続けられます。また、特別な用具を必要としません。

講師 NPO法人日本トリム体操協会公認指導者

1月16日(水)午前10時~11時30分〈定員20名〉

白糸台文化センター3階講堂

「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)

1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-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。

1月23日(水)午前10時～11時30分〈定員30名〉
押立文化センター 2階講堂

1月30日(水)午前10時～11時30分〈定員38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.33～36

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 府中市地域包括支援センターしみずがおか職員

1月30日(水)午後1時30分～3時〈定員20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いたしますが、ご自身で書きやすい筆ペンをお持ちの方はご持参ください。



～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・靴でお越しください。
- ☆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

