



介護予防イベント案内

4月

介護予防講座

- ◆事前の申し込みをお願いします。
- ◆対象:おおむね65歳以上の府中市民 ◆参加費:無料
- ◆申込用紙を職員に直接提出するか、郵送・FAX・メールでお申込み下さい。

介護予防講座	会場	日時	定員
脳トレ講座 季節の折り紙と体操	押立文化センター 2階講堂	4月4日(木) 午後1:30~3:00	15名 申込締切 3/27
マット体操 持ち物:手ぬぐい(フェイスタオル)	押立体育館 2階 会議室 ※上履き持参	4月8日(月) ①午前 9:30~10:30 ②午前10:45~11:45	各10名 申込締切 3/30
ころばん体操講座 バランスパット	押立文化センター 2階会議室	4月19日(金) ①午後 1:30~2:30 ②午後 2:45~3:45	各10名 申込締切 4/11
椅子に座ったストレッチ体操と 練功十八法 (初めての方も無理なくできます) 講師 山川 容子氏 (健康運動指導士・鍼灸師)	白糸台文化センター 2階 大広間	4月22日(月) 午後1:30~3:00	20名 申込締切 4/13
脳トレ講座 季節の折り紙と体操	むさし府中商工会議所 3階 集会室	4月23日(火) 午前10:00~11:30	15名 申込締切 4/15
写し書き講座 ※筆ペン・半紙・文鎮をお持ちの方はご持参ください 百人一首 NO,7~9	清水が丘2丁目公会堂	4月24日(水) 午後 1:30~2:30	20名 申込締切 4/16

..... 申込用紙 きりとり ※①・②のある講座はどちらかを必ず記入

氏名 _____

年齢 _____

住所 _____

電話番号 _____

講座日	講座名
_____	_____
_____	_____
_____	_____

《介護予防講座申込み方法》

○送り先: 〒183-0012 府中市押立町2-26-23

府中市地域包括支援センターしみずがおか 宛

○FAX 番号: 042-336-1199

○メールアドレス: simizu-sien@fsyakyo.or.jp

件名: 介護予防講座申込み

本文: 氏名・住所・電話番号・年齢・申込講座日・講座名 を明記してください。



元気一番!
ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひびー

☆お申込み多数の場合は抽選となります。外れた方のみおおむね実施日1週間前までに連絡いたします。※新規のお申込みの方を優先させていただきます。

☆水分補給のための飲み物のご持参、動きやすい服装・靴でお越しください。

☆事故等は全て自己責任となっておりますのでご了承下さい。

☆お申込みのキャンセル、当日お休みされる場合はご連絡下さい。



府中市では、いつまでも住み慣れた地域でいきいきとした生活を続けることを目標に、介護が必要な状態にならないように予防するための取り組み『介護予防』を推進しています。体力が落ちてきたように感じる、介護予防について学びたい、同世代の方と交流したい、定期的に体を動かす場所に参加したい、などお気軽にご相談、お問い合わせください。

府中市地域包括支援センターしみずがおか

※令和6年4月から【地域包括支援センターおしたて】へ名称が変わります。

☎042-363-1661 (日曜を除く9:00~17:00)

地域交流ひろば 実施会場のご案内

- ◆申込み不要
- ◆参加費無料

住み慣れた地域の体操と交流の場です
お気軽にご参加ください



都営府中八幡町二丁目アパート集会所	月曜日 午後 1:30~	上履き持参
押立体育館 2階会議室	火曜日 午前 9:45~	上履き持参
清水が丘2丁目公会堂	火曜日 午後 1:30~	
車返団地1街区集会所	水曜日 午前 9:45~	上履き持参
車返団地1街区集会所	木曜日 午前 9:45~	上履き持参
押立文化センター 2階講堂	木曜日 午後 1:30~	
白糸台文化センター 2階大広間	金曜日 午前 9:45~	

◆詳細はお問合せ下さい

