

介護予防イベント案内

◆体力測定会◆

- ・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(裏面下部へ記入)・電話にて受付



会場	日時	定員	詳細
押立文化センター 2階講堂	5月16日(木) 午後1:30~2:30	15名	《測定内容》 握力・バランス能力・歩行速度・移動能力・ フレイル診断 他
白糸台文化センター 2階大広間	5月17日(金) 午前10:00~11:00	15名	《持ち物》 飲み物・筆記用具
都営八幡町二丁目 アパート集会所 ※上履き持参	5月20日(月) 午後1:30~2:30	10名	◆申込み多数の場合は抽選となります。参加の可否は1週間前までに連絡をいたします。
清水が丘2丁目公会堂	5月21日(火) 午後1:30~2:30	15名	初めて申込みの方を優先とさせていただきます。 ◆動きやすい服装・靴でお越しください。

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。予防を学ぶための講座、体力測定会、地域交流ひろばなど、お気軽にご参加ください。

問合せ・体力測定会申込み：府中市地域包括支援センターおしたて

☎ 042-363-1661 (日曜を除く9:00~17:00)

地域包括支援センターしみずがおかは
令和6年4月1日から
『地域包括支援センターおしたて』
に名称を変更いたしました。
今後ともよろしく願いたします。



◆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
- ・申込用紙を直接職員へ。又は FAX・メールにて受付(電話不可)

講座名	会場	日時	定員
マット体操 持ち物:手ぬぐい(フェイスタオル)	白糸台文化センター 2階 大広間	5月1日(水) 午前10:00~11:00	15名 申込締切 4/23
音楽を使って脳を活性化 (ピアノ伴奏と歌) 講師 森井 二三代氏(音楽療法士)	むさし府中商工会議所 3階集会室	5月7日(火) 午前10:00~11:00	20名 申込締切 4/29
脳トレ講座 コミュニケーションレク	押立文化センター 2階 会議室	5月17日(金) 午後1:30~2:30	20名 申込締切 5/9
3B 体操 音楽に合わせて体を動かそう! 講師:田中節子氏 (日本3B 体操協会公認指導者) 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	5月13日(月) 午前10:00~11:00	20名 申込締切 5/4
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,13~15	むさし府中商工会議所 3階集会室	5月28日(火) 午前10:00~11:00	20名 申込締切 5/20

○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おしたて 宛

○FAX 番号: 042-336-1199

○メールアドレス: simizu-sien@fsyakyu.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。

☆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。



..... 申込用紙 きりとり

氏名 _____

年齢 _____

住所 _____

電話番号 _____

講座日	講座名
_____	_____
_____	_____
_____	_____

○ 体力測定会 申込み 会場(_____)