

# 介護予防イベント案内



## ◆みんチャレ講座◆

- ・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
- ・電話、または申込用紙(裏面下部へ記入)を直接職員へ。



仲間と一緒にみんなでチャレンジ! スマホを使ってフレイル予防

## ◆みんチャレ講座◆

健康になるスマホ講座

日時: 6月 3日(月)午前10時~11時30分

6月10日(月)午前10時~11時

※連続講座のため2日間参加できる方

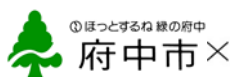
会場: おさし府中商工会議所 3階集会室

内容: 参加者同士でチームを組み、文字入力と写真撮影を実践! スマホで歩数計測も!

対象: スマホを持っており、文字入力ができる方 定員: 最小5名~最大10名

持ち物: スマホ、アプリダウンロードのためのID・パスワード、水分補給用の飲み物

費用: 無料



問合せ・みんチャレ申込み: 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)

健康アプリ **みんチャレ** とは



スマホで楽しくやり取りをしながら、運動やウォーキングの習慣を身につけることができるアプリで、スマホ初心者の方にも最適です。

{ 読売新聞 }  
に掲載されました!

{ NHK あさイチ }  
で紹介されました!



元気一番!  
ふちゅう体操  
イメージキャラクター  
ひばひー

## ◆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
- ・申込用紙を郵送か直接職員へ。又は FAX・メールにて受付(電話不可)

講座名	会場	日時	定員
ころばん体操講座 バランスパット	白糸台文化センター 2階 大広間	6月5日(水) ①午前 9:30~10:30 ②午前 10:45~11:45	各10名 申込締切 5/28
脳トレ講座 逆さ文字と体操	押立文化センター 2階 講堂	6月21日(金) 午後 1:30~2:30	15名 申込締切 6/13
足を知って靴を知ろう ～転倒予防は足元から～ シューフィッターが靴の履き方、 足を元気にするポイントなどを 教えます! 講師:田口 廣彦 氏 協力:(有)ティーオーピー	押立体育館 2階 会議室 ※上履き持参	6月24日(月) 午前 10:00~11:00	20名 申込締切 6/15
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,16~18	清水が丘2丁目公会堂	6月26日(水) 午後 1:30~2:30	20名 申込締切 6/18

※締め切り後、空きがある場合はお申込みいただけます。お問合せ下さい。

○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@fsyakyo.or.jp](mailto: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。

☆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