

介護予防イベント案内



フレイル予防講習会

フレイルとは年齢とともに心身の活力が低下した状態を言います。フレイルを予防する方法を学ぶ講習会です。ぜひ一緒に取り組みませんか。

会場：押立体育館 2階会議室

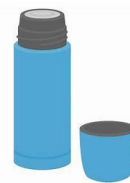
日程：火曜日・午前中(全6回継続講座)

- | | | | |
|---|--------|--------------|-----------------------|
| ① | 10/8 | 午前9:30~11:00 | フレイル測定とフレイルの話 |
| ② | 10/15 | 午前9:30~10:30 | 元気アップ体操の実技 |
| ③ | 11/5 | 午前9:30~10:30 | 栄養・ロクウ機能の話と実技 |
| ④ | 12/3 | 午前9:30~11:00 | グループワーク(地域活動について知ろう) |
| ⑤ | R7/1/7 | 午前9:30~10:30 | グループワーク(地域で楽しみを見つけよう) |
| ⑥ | R7/3/4 | 午前9:30~11:00 | フレイル測定 |



ひびびー

- ・持ち物：筆記用具・上履き・水分補給用の飲み物
- ・利用料：500円(全6回)
- ・事前のお申込みをお願いします(定員15名)。申込締切 9/24
- ・申込み多数の場合は抽選となります。参加の可否はお電話にてご連絡をいたします。



申込み・問合せ：府中市地域包括支援センターおしたて

TEL：042-363-1661(日・祝除く9:00~17:00)

「地域交流ひろば」9月の日程

近所で気軽に参加できる、地域の皆様の体操と交流の場です。

65歳以上の市民どなたでも参加できます。直接会場にお越し下さい。

地域交流ひろば 実施会場・日程	9月
◆午前①9:45~②10:45~ ◆午後①1:30~②2:30~	
①都営府中八幡町二丁目アパート集会所 ※上履き (月・午後)	2・9・30 (会場都合により変更の可能性あり)
②押立体育館 2階会議室 ※上履き (火・午前)	3・17・24
③清水が丘2丁目公会堂 (火・午後)	10・17・24
④車返団地1街区集会所 ※上履き (水・午前)	4・11・18・25
⑤車返団地1街区集会所 ※上履き (木・午前)	5・12・19・26
⑥押立文化センター 2階講堂 (木・午後)	5・12・19・26
⑦白糸台文化センター 2階大広間 (金・午前)	6・13・20・27

参加費無料

申込不要



◆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
楽しく口くう講座 音読や歌で口を動かします	白糸台文化センター 2階 大広間	9月5日(木) 午後1:30~2:30	15名 申込締切 8/28
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 2階 大会議室	9月10日(火) 午前10:00~11:00	20名 申込締切 9/2
転倒予防講話と体操 自宅で転倒しないために部屋の中に潜む危険を学びます。 協力 ダスキンヘルスレント 福祉用具専門相談員	押立文化センター 2階 会議室	9月20日(金) 午後1:30~2:30	20名 申込締切 9/12
写し書き講座 百人一首 NO25~27 ※筆ペン・半紙・文鎮をお持ちの方は ご持参ください	清水が丘2丁目公会堂	9月25日(水) 午後1:30~2:30	20名 申込締切 9/17
ふみふみ体操 講師 糟谷 明範氏(理学療法士) (LIC 訪問看護リハビリステーション) 持ち物:バスタオル・上履き	押立体育館 2階 会議室	9月30日(月) 午前10:00~11:00	20名 申込締切 9/21

※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 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
_____	_____
_____	_____
_____	_____