

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
- ・電話または申込用紙を直接職員へ(メール・郵送可)

講座名	会場	日時	定員
健康アップ講座 地域包括支援センターの説明と フレイル予防についての講話を します	ニューライフマンション B 集会室	4月2日(水) 午後 1:30~2:30	15名
	コープ野村府中武蔵野台 管理事務所 2階 洋室	4月21日(月) 午後 1:30~2:30	20名
ころばん体操 バランスパット 	押立文化センター 2階 講堂	4月11日(金) 午後 1:30~2:30	15名
	押立体育館 2階 会議室 (上履き持参)	4月28日(月) 午後 1:30~2:30	15名
写し書き講座 筆ペンで和歌をなぞり書きします 季節の和歌3句(百人一首)	押立文化センター 2階 講堂	4月16日(水) 午後 1:30~2:30	20名
ウォーキング講座 一緒に楽しく歩きましょう!! 武蔵野台駅→白糸台掩体壕→白糸 台文化センター→武蔵野台駅 (休憩含む約40分程度、約3km)	京王線武蔵野台駅南口 集合・解散 ☂雨天時☂ 押立体育館(2階会議室) (上履き持参) 歩行講座と体操	4月25日(金) 午前 10:00 集合 11:30 解散予定 (雨天時 10:00~11:00)	10名

☆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。電話がない場合はご参加いただけますので当日お越しください。

※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。



氏名 _____ 年齢 _____

住所 _____

電話番号 _____

講座日	講座名
_____	_____
_____	_____

..... 申込用紙 きりとり

◆申込み・問合せ◆

府中市地域包括支援センターおしたて 介護予防事業担当



〒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

TEL:042-363-1661 (申込受付時間 日曜を除く 10:00~15:00)

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

押立地区 会場周辺案内



○京王線「武蔵野台駅」より ※徒歩所要時間は目安です

◆押立体育館: 徒歩10分 ■車返団地2街区集会所: 徒歩5分 ▲車返団地1街区集会所: 徒歩8分

○ちゅうバス「押立町ルート」

★押立文化センター: 「押立神社」下車、徒歩2分

●地域包括支援センターおしたて: 「押立町二丁目」下車、徒歩1分

◎コープ野村府中武蔵野台管理事務所 2階洋室 ◎ニューライフマンション B 集会室

