

介護予防イベント案内



◆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)

スマホで健康チャレンジ みんなの体験講座

～スマホを使った交流アプリで健康づくりと社会貢献！～

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！

スマホの初心者の方でもスマホに慣れることができます！

★日時：①5月 9日(金) 午後1:30～3:00

②5月16日(金) 午後1:30～2:30

★会場：押立文化センター 2階講堂 ★募集人数：10名

★対象：スマホをお持ちで文字入力のできる65歳以上の市民

※iPhoneをお使いの方はアプリ入手のためのAppleID・パスワードを
控えてきてください

★持ち物：①スマートフォン ②水分補給用の飲み物

まずは2週間体験してみませんか



やごさん
80代女性

最初は大変だったが子供がゲームに夢中になる感覚で楽しさが上回っている。毎日歩くことや写真を撮ることが習慣になり健康にも良い。仲間の歩数を見ると励まされる。これからもコインを貯めて寄付していきたい。



アプリ活用4つのメリット

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|------------|
| 1
スマホが上達 | 2
健康意識向上 | 3
寄付ができる | 4
参加費無料 |
|-------------|-------------|-------------|------------|



スージィさん
70代男性

仲間と一緒にやるのが面白いのか半信半疑だったがやってみたら面白い。仲間の写真を見るのが楽しみ。我々の世代でもサポートがあればオンラインでもコミュニケーションできることがわかった。これからも続けたい。

氏 名 _____ 年齢 _____

住 所 _____

電話番号 _____

講座日 _____ 講座名 _____

きりとり

講座名	会場	日時	定員
健康アップ講座 元気アップ体操と 元気一番！ふちゅう体操	ニューライフマンション B 集会室	5月7日(水) 午後1:30～2:30	15名
いきいきプラザ運動指導員による 楽しく脳トレ体操 ～スクエアステップ～ 	押立体育館 2階 会議室 (上履き必要)	5月12日(月) 午後1:30～2:30	15名
	押立文化センター 2階 講堂	5月21日(水) 午後1:30～2:30	15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。※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。



◆◆申込み・問合せ◆◆

地域包括支援センターおしたて 介護予防事業担当

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

〒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

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

地域包括支援センターおしたては、いつまでも住み慣れた地域でいきいき生活していくための健康づくりのグループ・集いの場、自治会・シニアクラブ等へ、体力測定会の実施、体操講座、お口の健康の話、認知機能低下予防講座、介護保険についての勉強会等の情報を提供します。お気軽にご相談ください。

