

介護予防イベント案内

- ・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)



健康測定会

参加
無料

今の自分を測定してみませんか 😊

5月29日(木)

午前10:00~11:00

車返団地1街区集会所

(上履き持参) 定員 12 名

6月 3日(火)

午前10:00~11:00

押立体育館 2階会議室

(上履き持参) 定員 20 名

6月 4日(水)

午後1:30~2:30

ニューライフマンション B 集会室

定員 12 名

6月 5日(木)

午後1:30~2:30

押立文化センター2階講堂

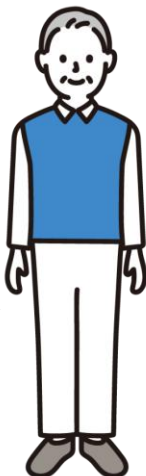
定員 20 名

- ・説明と準備体操をいたしますので、開始時間までにお越しください。
- ・当日の参加もできますが、会場内人数によりお申込みの方を優先とさせていただきます。
- ・筆記用具をご持参ください。申込み、問合せは裏面をご参照ください。

パタカテスト
(口くう機能)

30秒立ち座り

フレイル診断



握力

骨健康度測定

(骨の元気度を5段階で評価)

片足立ち

氏 名

年齢

住 所

電話番号

講座日

測定会会場

講座名

きりとり

◆介護予防講座◆

講座名	会場	日時	定員
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	6月 2日(月) 午後1:30～2:30	20名
ころばん体操 バランスパット(歩行) 	押立文化センター 2階 講堂	6月 13 日(金) ① 午後1:30～2:20 ② 午後2:30～3:20	各10名 程度
写し書き講座 季節の和歌 筆ペンで和歌をなぞり書きます	押立文化センター 2階 講堂	6月 18 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(測定会会場) を明記してください。