

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)



熱中症予防講座

～夏場の健康管理について～

★日時: 7月 2日(水) 午後1:30～2:30

★会場: ニューライフマンション B 集会室

★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)

★募集人数: 15名程度

こまめに水分を補給する!

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



エアコン等で
温度をこまめに調節



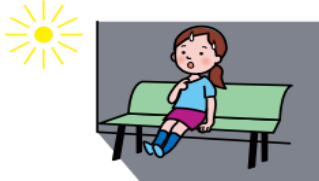
遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気の良い日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

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 写し書き(夏の和歌)と簡単コグニサイズで頭の活性化	コープ野村管理事務所 2階 洋室	7月7日(月) 午後1:30~2:30	20名
マットで簡単ストレッチ ※体操用マットをお持ちの方はご持参ください。 (マットの貸出あり) 	押立文化センター 2階 講堂	7月11日(金) 午後1:30~2:30	15名
	押立体育館 2階 会議室 (上履き必要)	7月28日(月) 午後1:30~2:30	15名
脳トレ講座 折り紙と体操 星形の紙皿を 作ります 	押立文化センター 2階 講堂	7月23日(水) 午後1:30~2:30	15名
	押立体育館 2階 会議室 (上履き必要)	7月25日(金) 午前10:00~11:00	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。

☆初めての参加の方は申込書(年間登録)のご記入をお願いします。

☆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。

☆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