令和7年度　府中市介護予防事業　　地域包括支援センターおしたて

介護予防イベント案内

メンバーを募集しています！！
元気一番！自主グループ紹介

自主活動のため、会場使用料、講師料等のための活動費（会費）が必要なところもあります。見学・体験からでもお気軽にお問合せ下さい。

にこにこクラブ
押立体育館　２階会議室
（上履き必要）
月または金　午前10：00～11：30
※午後の場合もあり
＊体操　＊歌
＊フロアーカーリング

わくわくグランマ
グリーンハイツ集会所
（押立町1-14-1）
毎週火曜日　午後1：30～3：00
＊リズム体操　＊練功十八法など

水曜会
車返団地西住宅管理組合集会所
毎月第１・３水曜日
午前10：00～11：30
＊元気アップ体操・交流

ラジオ体操
押立町西公園　（押立町3-9）
毎月第２・４木曜日
午前9：30～10：00
＊ラジオ体操第１～３
＊元気一番！ふちゅう体操

チームトッキー
ニューライフマンション
B集会室
毎週金曜日　午前10：30～11：30
＊体操（マット体操など）・交流

花みずき
押立体育館　２階会議室
（上履き必要）
金曜日　午後1：30～3：00
＊体操・交流

地域包括支援センターおしたては、地域の皆様が自分を活かしながら活動していけるグループ作りや、概ね65歳以上の市民の方で構成されているグループの支援をしております。また、上記グループの他に多世代が自由に参加できる交流サロン等のご紹介もいたします。人との交流は元気を維持するためにとても大切です。

😊お気軽にご相談ください😊

氏　名

年齢

住　所

電話番号

講座日	講座名

きりとり

◆介護予防講座◆

参加費 無料

・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
・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
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）	押立体育館 2階　会議室 （上履き必要）	8月４日（月） 午後1:30～2:30	25名
健康アップ講座 指先を使って脳を活性化 「新聞ちぎり絵」をやってみよう	ニューライフマンション B 集会室	8月６日（水） 午後1:30～2:30	10 名
スマホ講座 スマホの基本操作 東京都スマホサポーター研修を受けた包括職員が実施します	押立文化センター 2階　講堂	8月８日（金） 午後1:30～3:00	8名
写し書き講座 和歌のお手本の上に半紙を置き、写して書きます。筆ペンをお持ちの方は持参ください。	押立文化センター 2階　講堂	8月 20 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。
☆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