

介護予防イベント案内



◆講座◆

- ・事前の申し込みをお願いします。
- ・電話または裏面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 タオル体操 体を動かして 夏バテ知らず!! 持ち物:手ぬぐい(薄手の浴用タオル) | ニューライフマンション B 集会室  | 9月3日(水) 午後1:30~2:30 | 15名 |
| 理学療法士による 長いきいき講座 『むくみ』について 学ぼう 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) | 押立文化センター 2階 講堂  | 9月12日(金) 午後1:30~2:30 | 20名 |
| 脳いきいき講座 脳の健康チェックと 楽しくあたまの活性化 【認知症について学びます】 協力:ダスキンヘルスレント | 押立文化センター 2階 講堂  | 9月17日(水) 午後1:30~2:30 | 15名 |
| 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(薄手の浴用タオル) | 押立体育館 2階 会議室 (上履き持参) | 9月29日(月) 午後1:30~2:30 | 20名 |

氏名 _____ 年齢 _____

住所 _____

電話番号 _____

| 講座日 | 講座名 |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

..... きりとり

☆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・靴でお越してください。

☆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。

☆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。



◆◆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



府中市では、健康寿命を延ばす取り組みとして【フレイル予防講習会】を各地域で実施しています。

それ フレイルかも

握力が弱くなった



歩く速さが遅くなった



疲れやすくなった



以前より体重が減った

元気なうちから予防に取り組み、いつまでも住み慣れた地域でいきいきと生活していけるように、まずは知ることから始めてみませんか!

開催日程はお問合せ下さい。