| 護予防イベント案内

- ○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)



らばないための測定会

10 月 9日(木)

午後 1:30~2:30

押立文化センター

2階講堂

募集人数15名程度



午後 1:30~2:30

コープ野村府中武蔵野台

管理事務所2階

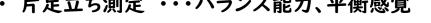
募集人数15名程度





・ 握力測定 ・・・全身の筋力の目安になります





- ・ TUG 測定(移動能力)・・・歩く速さ、立ち座り動作、方向転換
- ・ 5回立ち上がり測定 ・・・下肢筋力、バランス能力
- ・ フレイル診断 ・・・加齢とともに心身機能が低下していないか





始めに準備体操をします。開始時間までにお越し下さい。 どなたでも無理なく測定できます。できる項目のみでも OK。 自分の体力を知り、今後の日常生活や健康づくりに活かしていきませんか。 府中市の介護予防事業についての紹介もいたします。

お気軽にお申し込みください♡

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.ip 件名: 介護予防講座申込み



氏 名		講座日	講座名
年	<u> </u>		
住 所			
電話番号	,		

きりとり

○介護予防講座・・・・定員各 15 名程度 講座時間:60分

講座名	日時	会場		
おいしく食べるための体の準備	10月 1日(水)	ニューライフマンション		
講師: 糟谷 明範氏 LIC 訪問看護リハビリステーション理学療法士	午後 1:30~	B 集会室		
脳いきいき講座 脳の健康チェックの体験	10月 6日(月)	押立体育館		
認知症の基礎知識を学びます	午後 1:30~	2階 会議室 <u>(上履き必要)</u>		
協力: ダスキンヘルスレント				
いきいきプラザ運動指導員による ストレッチ体操(座位)	10月10日(金)	押立文化センター		
どなたでも無理なくできるストレッチを 覚えて、自宅でも実践してみましょう	午後 1:30~	2階 講堂		
写し書き講座 和歌のお手本の上に半紙重ね、筆ペンで写	10月15日(水)	押立文化センター		
して書きます (百人一首 98~100番)	午後 1:30~	2階 講堂		
音楽を使って脳を活性化	10月24日(金)	押立体育館		
(ピアノ伴奏と歌)	午前 10:00~	2階 会議室		
講師:森井二三代氏(音楽療法士)	11111000	(上履き必要)		

☆**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。

