

介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）

転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

10 月 20日（月）

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



～測定項目～

- ・ 握力測定 ……全身の筋力の目安になります
- ・ 片足立ち測定 ……バランス能力、平衡感覚
- ・ 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.jp 件名: 介護予防講座申込み

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・・・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 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	10月 1日(水) 午後 1:30～	ニューライフマンション B 集会室
脳いきいき講座 脳の健康チェックの体験 認知症の基礎知識を学びます 協力：ダスキンヘルスレント	10月 6日(月) 午後 1:30～	押立体育館 2階 会議室 (上履き必要)
いきいきプラザ運動指導員による ストレッチ体操(座位) 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	10月10日(金) 午後 1:30～	押立文化センター 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 して書きます (百人一首 98～100 番)	10月15日(水) 午後 1:30～	押立文化センター 2階 講堂
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)	10月24日(金) 午前 10:00～	押立体育館 2階 会議室 (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。

