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)



楽しく続ける元気習慣

~ 体 操 体 験 会 ~

◇ 11 月 6日 (木)

午前 10:00~11:00

車返団地1街区集会所 (上履き必要) ◇ 11 月 7日 (金)

午後 1:30~2:30

押立文化センター 2階講堂

~ 内容 ~



・ 地域包括支援センター・府中市介護予防事業の説明



みんなで集う秋のイベン

競馬場周辺 の紅葉を見に いきませんか | | 月2|日(金)

午前 10:00 ~ 11:30

荒天 中止

集合場所:東京競馬場 東門

○ 電車利用・・・京王線東府中駅より徒歩 | 0分

○ バス利用・・・ちゅうバス「競馬場東門」下車すぐ

・~・~・散策コース・~・~・

施設内 (平日開放エリア) ~博物館~周辺 募集人数 12 名



氏 名 年	齢	講座日	
住 所			
電話番号			

きりとり

○介護予防講座・・・・講座時間:60分

講座名	日時	会場			
足をほぐして体スッキリ	11月 5日(水)	ニューライフマンション			
持ち物:手ぬぐい(薄手の浴用タオル)	午後 1:30~	B 集会室			
楽しく認知症予防 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	11月10日(月) 午後1:30~	コープ野村 府中武蔵野台 管理事務所2階			
ころばん講座 後方から専用の解析アプリで 歩く姿を撮影し、ご自身の歩行 状態を確認します。 協力:(株)ヤマシタ	11月14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を重ね、 筆ペンで写して書きます (百人一首 95~97番)	11月19日(水) 午後1:30~	押立文化センター 2階 講堂			

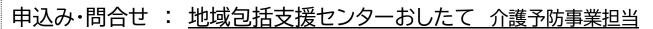
☆<u>各募集人数15名程度。お申込み多数の場合は抽選となります。 外れた方のみ</u>おおむね実施日1週

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。



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