

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 ～

- ・ 握力測定 ・ 元気アップ体操、元気一番！ふちゅう体操の実施
- ・ 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ト

競馬場周辺
の紅葉を見に
いきませんか

11 月 21 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10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

住 所

電話番号

講座日

講座名

きりと

○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 持ち物:手ぬぐい(薄手の浴用タオル)	11月5日(水) 午後 1:30～	ニューライフマンション 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

☆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。



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