

# 介護予防イベント案内

# 12月

December



## フレイル予防講習会

元気なうちから取り組んで  
健康寿命を延ばしましょう！

参加費 500円

押立文化センター 2階講堂 金曜日 午後1:30～3:00	12/5	12/12	12/19	R8/3/6
車返団地1街区集会所 木曜日 午前10:00～11:30	12/11	12/18	12/25	R8/3/12

・フレイル予防をテーマ(フレイルチェック・運動・栄養・口くう・社会参加)に合わせて学ぶ全4回の講習会です。年齢を重ねて、以前のような元気がなくなったように感じていませんか。まずは知ることから、一緒に楽しく学びましょう。



## スマホで交流・健康チャレンジ

参加費無料

1回目 12月1日(月)

午後 1:00～2:30

2回目 12月8日(月)

午後 1:00～2:00

\*2回連続講座です

**押立体育館 2階会議室**

募集人数:10名

まずはやってみませんか！

### みんチャレ体験講座！

【 持ち物 ・スマートフォン

・水分補給用の飲み物 ・上履き 】

※iPhone をお使いの方はアプリ入手のための  
AppleID・パスワードを控えてきてください。

スマホ初心者、慣れていない方も大歓迎



歩く事、写真を撮ることが習慣になり健康にも良い。仲間の歩数を見ると励まされる。これからもコインをためて寄付していきたい！



やごさん  
80代女性



アプリ活用4つのメリット

- 1 スマホが上達
- 2 健康意識向上
- 3 寄付ができる
- 4 参加費無料

参加者同士でチームを組み、文字入力と写真撮影を実践！



スージイさん  
70代男性

やってみたら面白かった。我々の世代でもサポートがあればオンラインでもコミュニケーションができることがわかった。これからも続けたい！

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 講座時間 60分

参加費無料

講座名	会場	日時	定員
<b>健康アップ講座</b> 指先を使って脳を活性化 「新聞ちぎり絵」 新聞のカラー部分を使います。材料は準備しますが、新聞が自宅にある方はお持ちください。	ニューライフマンション B 集会室	12月3日(水) 午後1:30～	10 名
理学療法士講座 <b>骨を鍛えて骨折予防！</b>  講師：糟谷明範氏 (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	12月16日(火) 午後1:30～	15名
<b>写し書き講座</b> 百人一首 (NO、92-94)  持ち物 筆ペン (お持ちの方※貸出あり)	押立文化センター 2階 講堂	12月 26日(金) 午前10:00～	15 名

☆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](mailto: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