

介護予防イベント案内



元気なうちから取り組んで健康寿命を延ばしましょう！

◆介護予防講座◆

- ・事前の申し込みをお願いします。・対象:おおむね65歳以上の府中市民
- ・電話または申込用紙(裏面)を直接職員へ(メール・郵送可)

参加費無料

| 講座名 | 会場 | 日時 | 定員 |
|---|----------------------------|------------------------|------|
| 健康アップ講座 理学療法士による 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) | ニューライフマンション B 集会室 | 2 月 4日(水) 午後1:30～ | 15 名 |
| あったか体操 (座位での体操) 足ほぐし、ストレッチ等で ゆっくり体を動かします | 押立文化センター 2階 講堂 | 2 月13日(金) 午後1:30～ | 20名 |
| 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) | 押立体育館 2階 会議室 (上履き必要) | 2 月16 日(月) 午後1:30～ | 20名 |
| 写し書き講座 百人一首 (NO、88-91) 筆ペンで和歌をなぞり書きします。 筆ペンをお持ちの方は持参ください。 (貸出あり) | 押立文化センター 2階 講堂 | 2 月 25 日(水) 午後1:30～ | 20名 |

☆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。

☆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。

氏 名

年齢

住 所

電話番号

講座日

講座名

きりとり

同世代の仲間と体操や交流で介護予防をしている場所の紹介です。参加者募集中です。
会場費、講師料等のための会費が必要なグループもあります。
お気軽に地域包括支援センターおしたてへお問い合わせください。

❀ 押立体育館 2階会議室 ❀

○地域交流ひろば 火曜日 午前 ① 9:45～ ② 10:45～
○にこにこクラブ 月または金 午前 10:00～または午後 1:30～ 体操・フローカーリング
○花みずき 金曜日 午後 1:30～3:00 体操・交流

❀ 車返団地西住宅管理組合集会所 ❀

○水曜会 水曜日（第1・3） 午前 10:00～11:30 体操・交流

❀ グリーンハイツ集会場 ❀

○わくわくグランマ 火曜日 午後 1:30～3:00 体操・交流

❀ 押立町西公園 ❀

○ラジオ体操 木曜日（第2・4） 午前 9:30～10:00 ラジオ体操 第1～3

❀ ニューライフマンション集会室 ❀

○鶯の会 火曜日（第2・4） 午後 1:30～2:30 歌
○ゆったり体操 木曜日（第1・3） 午前 9:30～10:30 体操
○チーム トッキー 金曜日 午前 10:30～11:30 体操

❀ 車返団地Ⅰ街区集会所 ❀

○地域交流ひろば 水・木曜日 午前 ① 9:45～② 10:45～

❀ 押立文化センター 2階講堂 ❀

○地域交流ひろば 月曜日 午前 10:00～11:00
○地域交流ひろば 木曜日 午後 ① 1:30～ ② 2:30～



上記会場の他に、同世代の方が集う場所、多世代が自由に参加できる交流サロンへの紹介もいたします。人との交流は元気を維持するためにとっても大切です。お気軽にご相談ください

◆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 （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・相談 等

本文: 氏名・住所・連絡先・年齢・申込講座、相談の内容等を明記してください