

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よう！



◆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
あつたか体操 (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・フロアーカーリング
- 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1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