

介護予防イベント案内



- ・事前の申し込みをお願いします。
- ・対象：おおむね65歳以上の市民
- ・電話または申込用紙を直接職員へ（メール・郵送可）
- ・募集人数 15名程度

参加費
無料

『知っておこう！介護保険』

介護保険でどのようなサービスが受けられるの？

ケアマネジャーはどうやって探すの？



介護保険の手続きはどうすればいいの？

家族に介護が必要かもしれない・・・。

3月4日（水）午後1：30～2：30

ニューライフマンションB集会室
地域包括支援センターおしたて 相談員



認知症地域支援推進員による予防講座

※認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるように、認知症の方やその家族等をサポートする人です。

『いきいき脳活！回想法体験』

～思い出おしゃべりで脳を活性化～

3月30日（月）午後1：30～2：30

押立体育館 2階会議室（上履き持参）

★回想法とは・・・過去の懐かしい出来事や物などについて、昔の経験や思い出を語り合うことで、脳が活性化され、認知症進行を緩やかにし、生活に張りを与える効果につながります。



地域包括支援センターおしたては、おおむね65歳以上の方の暮らしを支える相談窓口です。
住み慣れた地域でいつまでも安心して過ごしていただけるように様々な面から支援をいたします。

😊 お気軽にご相談ください 😊

氏 名

年 齢

住 所

電話番号

講座日

講座名

きりと

講座名	会場	日時	定員
3B 体操 音楽に合わせて体を動かそう! 講師：田中節子氏 (日本3B 体操協会公認指導者)	コープ野村 府中武蔵野台 管理事務所2階	3月9日(月) 午後1:30~2:30	15名
ストレッチとリズム体操 楽しく無理なく体を動かします 講師：山川 容子氏 (健康運動指導士・鍼灸師)	押立文化センター 2階 講堂	3月13日(金) 午後1:30~2:30	20名
写し書き講座 和歌のお手本の上に半紙を置き、写して書きます。筆ペンをお持ちの方は持参ください。 (百人一首 NO 85~87)	押立文化センター 2階 講堂	3月18日(水) 午後1:30~2:30	20名
理学療法士による予防講座 姿勢を整え痛み解消 講師：糟谷 明範氏 LIC 訪問看護リハビリステーション	押立体育館 2階会議室 (上履き持参)	3月27日(金) 午前10:00~11:00	25名

- ☆ お申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。
抽選で漏れた方のみ、おおむね実施日1週間前までに連絡いたします。
- ☆ 初めての参加の方は申込書(年間登録)のご記入をお願いします。
- ☆ 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。
- ☆ 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

本文: 氏名・住所・電話番号・年齢・申込講座日・講座名 を明記して下さい

