

府中市地域包括支援センターおしたて

4月



講座案内



元気一番！
ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひはひー

事前の申し込みをお願いします

おおむね65歳以上の市民

参加費無料

| 講座 | 会場 | 日時 |
|---|-------------------------------|---------------------------|
| 健康アップ講座 「地域包括支援センター」と 「フレイル予防」の話と体操 | ニューライフマンション B 集会室 | 4月1日(水) 午後1:30~2:30 |
| | コープ野村府中武蔵野台 管理事務所 2階 洋室 | 4月13日(月) 午後1:30~2:30 |
| ころばん体操 バランスパット  | 押立体育館 2階 会議室 (上履き持参) | 4月6日(月) 午後1:30~2:30 |
| | 押立文化センター 2階 講堂 | 4月17日(金) 午後1:30~2:30 |
| 写し書き講座 筆ペンで和歌をなぞり書きします 百人一首 (NO.86-88) 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 | 4月8日(水) 午後1:30~2:30 |
| 音楽を使って脳を活性化 (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) | 4月16日(木) 午前10:00~11:00 |

★ 裏面申込用紙を直接担当に提出、又はお電話（メール可）でお申し込みください。

☆ 各回定員 20 名程度。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ください。



氏名 _____ 年齢 _____

住所 _____

電話番号 _____

講座日 _____ 講座名 _____

..... 申込用紙 きりとり

◆申込み・問合せ◆

〒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 介護予防事業担当

TEL:042-363-1661 (受付時間 日・祝を除く 10:00~15:00)

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 を明記してください



会場周辺案内

- 地域包括支援センターおしたて: ちゅうバス押立町ルート「押立町二丁目」下車徒歩1分
- ★ 押立文化センター : ちゅうバス押立町ルート「押立神社」下車徒歩2分
- ◆ 押立体育館 ■ 車返団地2街区集会所 ▲ 車返団地1街区集会所
- ◎ コープ野村府中武蔵野台管理事務所
- ◎ ニューライフマンション B 集会室

