

# 府中市地域包括支援センターおしたて



# 5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  
ひばひー

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

## 元気な今こそ【フレイル】予防！ フレイル予防講習会

フレイルを予防するために必要な3つの要素を学ぶことができる講習会です。自分を知り、フレイルを知り、地域を知って、住み慣れた場所でいつまでも元気に暮らしていくための学びに参加してみませんか。

※フレイルとは：加齢とともに心身の活力が低下していく状態

### ◆日時と内容 ……4回の連続講座です

午前10時～11時30分

- ① 5月21日（木）フレイル測定・フレイルとは
- ② 5月28日（木）理学療法士の話・体操
- ③ 6月 4日（木）地域活動・社会参加についての話
- ④ 8月27日（木）フレイル測定・振り返り

◆ 会場：車返団地1街区集会所 ◆ 募集人数 15名

◆ 持ち物：上履き、筆記用具、水分補給用の飲み物

### ◆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@fsyakyu.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・講座名 を明記してください



氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

講座日 講座名

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

..... 申込用紙 きりとり .....

講座	会場	日時
<b>3B 体操</b> 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)	押立文化センター 2階 講堂	5月8日(金) 午後1:30~2:30
<b>タオル体操</b> 持ち物：手ぬぐい (または薄手の浴用タオル) 	コープ野村府中武蔵野台 管理事務所 2階 洋室	5月11日(月) 午後1:30~2:30
<b>☆健康測定会☆</b> 握力・片足立ち・足指筋力 移動能力 の測定をします 	ニューライフマンション B 集会室 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">足指の強さを測ってみませんか？</div>	5月13日(水) 午後1:30~2:30 始めに準備体操をします 開始時間にお越しく下さい
<b>簡単楽しくレクレーション</b> ひらがなカードであたまの体操 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">あ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">い</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">う</div> </div>	押立体育館 2階 会議室 (上履き持参)	5月18日(月) 午後1:30~2:30
<b>写し書き講座</b> 筆ペンで和歌をなぞり書きします 百人一首 (NO. 80~82) 筆ペンをお持ちの方は持参ください	押立文化センター 2階 講堂	5月20日(水) 午後1:30~2:30
<b>音楽を使って脳を活性化</b> (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)	5月29日(金) 午前10:00~11:00

- ★ 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、実施日の1週間前までに連絡をいたします。
- ☆ 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ください。