

府中市地域包括支援センターおしたて

6月 講座案内



元気一番！
ぶらゆつ体操
イメージキャラクター
ひびー

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

☆ みんなチャレ体験！ スマホでつながる健康講座

1回目 6月12日(金) 午後1:30~3:00

2回目 6月19日(金) 午後1:30~2:30

 押立文化センター 2階講堂 募集人数 10名

実際に行うのは写真を撮る、文章を打つ、の二つです。気軽に始められます。基本的な操作の説明もします。

【みんなチャレ】というアプリ(機能)を使います。まずは1週間の体験からやってみませんか。

スマートフォン・筆記用具・水分補給のための飲み物をお持ちください



アプリ活用3つのメリット

1

スマホが上達

2

認知症予防につながる

3

社会貢献につながる

◆申し込み・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


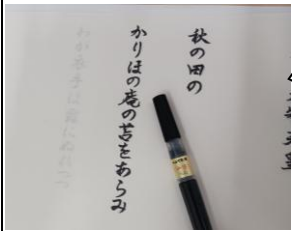
本文: 氏名・住所・電話番号・年齢・講座名 を明記してください



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
タオル体操 持ち物 : 手ぬぐい (または薄手の浴用タオル) 	ニューライフマンション B 集会室 定員 15 名	6 月 3 日 (水) 午後 1:30~2:30
簡単楽しくレクレーション 数字カードを使った脳トレ と体操	コープ野村府中武蔵野台 管理事務所 2階 洋室 定員 15 名	6 月 8 日 (月) 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. 77~79) 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 定員 20 名	6 月 17 日 (水) 午後 1:30~2:30
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>字を書く機会が減っていませんか。きれいに書かなくても、苦手な方も、脳トレとして写し書きに参加してみませんか。</p> <p>お手本の上に半紙を重ね、筆ペンで文字のなぞり書きをします。和歌を読み、文字を書き、利き手で筆ペンを持って反対の手で紙を押さえ、姿勢を意識して書くことは、脳の左右の運動野がバランスよく使われ、脳全体の活性化になります。</p> </div>		
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 (上履き持参) 定員 25 名	6 月 25 日 (木) 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。
- ☆ 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。