

# 府中市地域包括支援センターおしたて



## 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

### 理学療法士による健康講座

## 夏に負けない体調管理のポイント 😊

7月13日(月) 午後 1:30~2:30

コープ野村府中武蔵野台管理組合集会室

7月31日(金) 午前 10:00~11:00

押立体育館 2階会議室 (上履き持参)

◆募集人数各 20 名

講師：糟谷 明範 氏 (LIC 訪問看護リハビリステーション理学療法士)



### ◆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・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>健康アップ講座(折り紙)</b> 2種類の鶴を折ります 折り鶴を作ったことありますか？昔を思い出しながらやってみましょう。また別の折り方の鶴も作ります。 ※折り紙をお持ちの方はご持参ください	ニューライフマンション B集会室 定員 12名 	7月1日(水) 午後1:30~2:30
<b>簡単楽しくレクレーション</b> ひらがなカードを使った脳トレと体操 	押立文化センター 2階 講堂 定員 15名	7月10日(金) 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. 74~76) 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	7月22日(水) 午後1:30~2:30

★オーラルフレイル予防！ 早口言葉にチャレンジ！ お口の体操と脳の活性化！

- パパパンダ、ママパンダ、ジジパンダ、ババパンダ、マゴパンダ
- 買った肩たたき高かった
- 隣の客はよく柿食う客だ、隣人はよく牡蠣、九個買う
- ノルノル乗るね、ナルナル鳴るね、ネルネル寝るね



- ★ 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。