

府中市地域包括支援センターおしたて



9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

～守りのプロ アルソックさんによる防犯講座～

9月2日(水)午後 1:30～2:30

『防犯かるた講座』

かるた遊びをたのしみつつ学びます

ニューライフマンションB 集会室

9月14日(月)午後 1:30～2:30

『防犯クイズ講座』

防犯に関するクイズを解きながら楽しく学びます

コープ野村府中武蔵野台管理組合集会室

◆募集人数 各15名

講師:アルソックほっとライフ講座担当講師

◆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
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	9 月 10 日 (木) 午前 10:00~11:00
脳トレ講座 大人のぬり絵と体操	押立文化センター 2階 講堂 定員 15 名	9 月 11 日 (金) 午後 1:30~2:30
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)	押立体育館 2階 会議室 (上履き持参) 定員 25 名	9 月 28 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ます 百人一首 (NO.71~73) 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	9 月 29 日 (火) 午後 1:30~2:30

★ 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。

