

# 府中市地域包括支援センターおしたて

# 10月講座案内



元気一番！  
ふちゅう体操  
メッセージキャラクター  
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

| 講座                                                                                                                    | 会場                                                                                                           | 日時                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>ころばん体操</b><br>バランスパット<br>歩行編                                                                                       | 押立文化センター<br>2階 講堂                                                                                            | 10月2日（金）<br>午後 1:30～2:30    |
|                                                                                                                       |  押立体育館<br>2階 会議室<br>（上履き持参） | 10月30日（金）<br>午前 10:00～11:00 |
| <b>コグニサイズ</b><br>全身を無理なく動かします                                                                                         | ニューライフマンション<br>B 集会室                                                                                         | 10月7日（水）<br>午後 1:30～2:30    |
|  <b>体の元気はお口から</b><br>体操・口腔体操・食事カード | 押立文化センター<br>2階 講堂                                                                                            | 10月16日（金）<br>午後 1:30～2:30   |
| <b>写し書き講座</b><br>筆ペンで和歌をなぞり書きします<br>百人一首（NO. 68-70）<br>筆ペンをお持ちの方は持参ください                                               | 押立文化センター<br>2階 講堂                                                                                            | 10月21日（水）<br>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。



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）

FAX :042-366-1199

メールアドレス: simizu-sien@fsyakyo.or.jp

氏 名

年齢

住 所

電話番号

講座日 講座名

..... 申込用紙 きりとり .....

**住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしていくために  
活動しているおしたて地区の場所を紹介します!!**

## 元気一番!!自主グループ

体操、レクリエーション、交流など仲間同士で活動しているグループです。  
メンバー募集中です。見学、体験お待ちしております。活動日、時間等、詳細は  
下記へお問い合わせください。(会場費等のための会費があります)

- 押立体育館 2階会議室 『にこにこクラブ(月5回不定期)』『花みずき(金)』
- グリーンハイツ集会場 『わくわくグランマ(火)』
- 車返西住宅管理組合集会所 『水曜会(水)』
- ニューライフマンション集会室  
『ゆったり体操(木)』『鶯の会(火)』『トッキー(金)』



どなたでも参加 OK。公園で体操をしています。直接お越しください

- 白糸台第3公園 ふちゅう体操と練功十八法 (平日毎朝 6:30~)
- 押立町西公園 ラジオ体操とふちゅう体操(第2・4木曜日 9:30~)

## 地域交流ひろば

参加者が主体となって体操と交流をする場所を、包括支援センターおしたてが  
支援しています。申込不要、参加無料です。直接会場へお越しください。

- 押立文化センター(月曜日 10:00~・木曜日 13:30~と 14:30~)
- 押立体育館 2階(火曜日 9:45~と 10:45~)
- 車返団地1街区集会所(水・木曜日 9:45~と 10:45~)

交流カフェ、健康マージャン、談笑会等、どなたでも気軽に集える場所もあります。人とのつ  
ながりは元気で過ごしていくためにとても重要です。お気軽にご相談ください。



問合せ: TEL:042-363-1661 (佐藤・石丸)

府中市地域包括支援センターおしたて (受付時間 日・祝を除く 10:00~15:00)