**参加無料** おおむね 65 歳以上の市民の皆様

令和 8 年度 府中市介護予防事業 地域包括支援センターおしたて

12月 December

# 講座案内

・事前の申し込みをお願いします。各会場定員 20 名程度。
・電話または裏面申込用紙を直接職員へ（メール可）

| 講座名 | 会場 | 日時 |
|---|---|---|
| **3B 体操**<br>講師：田中 節子氏<br>(日本3B 体操協会公認指導者) | 押立体育館<br>2階 会議室<br>(上履き必要) | 12 月 11 日（金）<br>午前 10:00～11:00 |
| **口の元気は身体の元気**<br>口腔ケア勉強会<br>口の健康チェックの体験<br>協力 ： サカイ・ヘルスケアー | コープ野村府中武蔵野台<br>管理棟 2階集会室 | 12 月 14 日（月）<br>午後1:30～2:30 |
| ～理学療法士さんと話そう～<br>**冬の健康管理のポイント**<br>講師 ：糟谷 明範氏（理学療法士）<br>LIC 訪問看護リハビリステーション | 押立文化センター<br>2階 講堂 | 12 月18 日（金）<br>午後1:30～2:30 |
| **写し書き講座**<br>和歌のお手本の上に半紙重ね、<br>筆ペンで写して書きます<br>（百人一首 65～67 番） | 押立文化センター<br>2階 会議室 | 12月23日（水）<br>午後1:30～2:30 |
| **年末年始にお家でできる！**<br>**フレイル予防**<br>自宅でできる体操、口腔体操と<br>フレイル予防の話をします | 押立体育館<br>2階 会議室<br>(上履き必要) | 12 月28 日（月）<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。
☆ 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。

氏　名

年齢

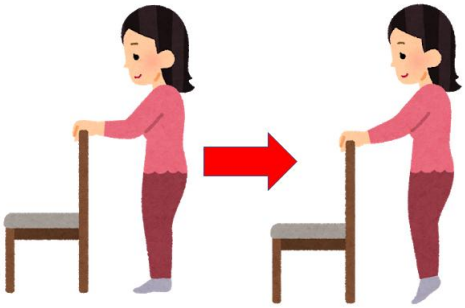
住 所

電話番号

| 講座日 | 講座名 |
| --- | --- |
| | |
| | |

きりとり

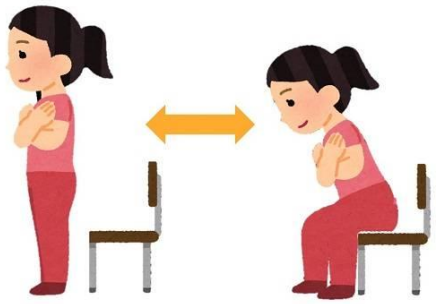
# お家でやろうフレイル予防



☆かかと上げ



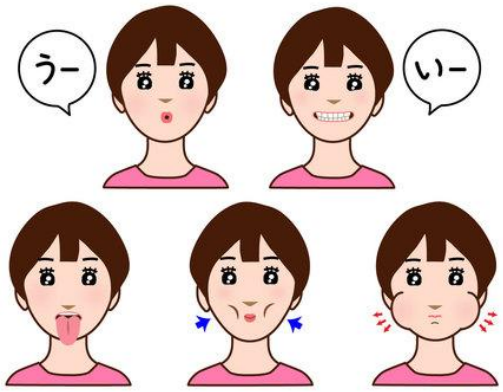
☆片足立ち



☆椅子スクワット



☆栄養たっぷり食べよう！




☆口腔体操



申込み･問合せ ： 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 (申込受付時間 日曜を除く 10:00～15:00)

〒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

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･申込講座日･講座名 を明記してください。

☆お申込み多数の場合は抽選となります。外れた方のみおおむね実施日1週間前に連絡いたします。＊新規の方を優先とさせていただきます。