



介護予防講座のお知らせ



全ての講座が事前申込み制になります。お電話でお申込みください。

開催時間は45分間、スマホ体験は1時間15分です。下記の注意事項をご確認の上ご参加ください。

- ①ご自宅で体温測定(会場で何度だったかお聞きします)
②マスクの着用 ③手洗い・手指消毒(会場で)
④人との間隔をなるべく空ける ⑤換気

2/1 (水)	「写し書き講座と体操」 百人一首の写し書きで脳を活性化！ 時間：午前10時00分～午前10時45分 場所：鳳仙寮5階地域交流スペース 定員：10名 ※上ばき(スリッパでも可)をお持ちください	
2/13 (月)	「スマートフォン操作入門！スマホ活用術！」 スマートフォンを持っているけど操作がよくわからない方に！ 講師：いきいきプラザ職員 時間：午前10時00分～午前11時15分(1時間15分) 場所：西府文化センター 2階 大広間 定員：10名 持ち物：スマートフォン、筆記用具、飲み物、眼鏡(必要な方)	
2/27 (月)	「認知症予防(コグニサイズ)」 コグニサイズとは、認知(コグニション)と運動(エクササイズ)を組み合わせた造語で認知症予防を目的とした取り組みの総称です。頭で考えながら体を動かし、楽しみながら認知症を予防しましょう。 講師：府中恵仁会病院 理学療法士 小泉氏 時間：午前10時00分～午前10時45分 場所：西府文化センター 2階 大広間 定員：10名 持ち物：筆記用具、飲み物	

＊ご参加の皆様へ＊

- ・水分補給のための飲み物をご持参ください。・動きやすい服装でご参加ください。
- ・対象はおおむね65歳以上の市民の方です。

※新型コロナウイルスの感染予防対策のため、もしくは荒天時など安全性に懸念がある場合は、日程変更か中止になることがございます。ご不明な場合は下記の電話番号までお問合せください。

【お申込み・お問合せ】 府中市地域包括支援センターにしふ

おだ こばやしりえ やました いけがみ

☎ 042-360-1380

担当：織田・小林(理)・山下・池上