包括にしふ　6月

全て参加費無料です！

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。
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マスク着用の推奨(集まりの場なのでご協力お願いします)
③水分補給のための飲み物持参。
④対象はおおむね65歳以上の市民の方です。
⑤動きやすい服装でご参加ください。

6/5 （月）	「専門職がおしえる運動教室」 プロがおしえる健康運動！チューブやゴムボールを使った体操を実施します。※用具はこちらで用意します。 講師：レコードブックインストラクター ※レコードブックは西府町にあるデイサービスセンターです。 時間：午前10時00分～午前11時00分 場所：西府文化センター　2階　大広間 定員：10名
6/7 （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11時00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。
6/19 （月）	「介護予防講座/栄養」 豊かな生活をおくるには栄養は大切です。 栄養とサルコペニアとフレイルについて学んでいきましょう。 講師：府中恵仁会病院　熊坂氏 時間：午前10時00分～午前11時00分 場所：西府文化センター　2階　大広間 定員：10名

※会場の都合や諸事情により、講座内容が変更になる場合や、荒天時など安全性に懸念がある際は、日程変更か中止になる場合がございます。
ご不明な点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