

包括にしふ 8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。お電話か会場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会場入り口での手指消毒の推奨
- 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、メガネ(必要な方)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。

8/2 (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。	
8/7 (月)	「健康体操+タオル体操講座」 DVDとタオルを使って、皆で楽しみながら運動しましょう！ ※タオルのご持参をお願いいたします。 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	
8/28 (月)	「介護予防講座/運動(転倒予防)」 体を動かし、実践することによって転倒を予防しましょう。 元気に！健康的に！生活を続けるコツをお伝えします。 講師：府中恵仁会病院 中澤氏 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