

包括にしふ 9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をお願いします)
- 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。

| | | |
|-------------|--|--|
| 9/6 (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。 | |
| 9/11 (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！カメラの使い方やLINE、二次元バーコード(QRコード)のことなど一緒に学んでいきましょう！ 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 持ち物：スマートフォン、筆記用具、飲み物、眼鏡(必要な方) | |
| 9/25 (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 いわさわ いけがみ

☎042-360-1380

担当：織田・小林(理)・岩澤・池上