

包括にしふ 10月

全て参加費無料です！



元気一番!!ふちゆう体操  
イメージキャラクター  
ひばピー

# 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。

10/4 (水)	<b>「写し書き講座と体操」</b> 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。	
10/16 (月)	<b>「病院でもらうお薬の飲み方について」</b> 薬の種類と正しい飲み方・副作用・サプリとの飲み合わせについて教えて下さいます。 講師：東京都立小児総合医療センター 石井氏 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	
10/30 (月)	<b>「介護予防講座/痛みがあってもできる運動」</b> 痛みがあってもできることはあります。一緒に学んでいきましょう！ 講師：府中恵仁会病院 理学療法士 長岡氏 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	

＊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場合がございます。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 いわさわ いけがみ

☎ 042-360-1380

担当：織田・小林(理)・岩澤・池上