

包括にしふ 11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。

11/1  
(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。



11/13  
(月)

## 「認知症と難聴」

難聴と認知症の関係性について一緒に学んでいきましょう。

講師：株式会社 シンコム 長谷川氏

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



11/27  
(月)

## 「摂食・嚥下(おいしく元気に食べるコツ)」

食べること「摂食」、飲み込む「嚥下」を理解することは美味しい物を食べるためには大切です。一緒に学んでいきましょう。

講師：府中恵仁会病院 言語聴覚士 浅香氏

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