

包括にしふ 12月

全て参加費無料です！



介護予防講座のお知らせ

12月
December

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。

12/4
(月)

「体力測定」

体力以外にもいま話題の血管年齢の測定も実施します！ご自身の体の状態を数値化して知ることは健康になるための第一歩です。

講師：包括支援センターにしふ職員
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



12/6
(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。



12/18
(月)

「運動(膝痛・腰痛予防)」

豊かな生活を送るうえで膝の痛み、腰の痛みを予防することは大事です。皆で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 加藤氏
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