

包括にしん 1月

全て参加費無料です！

元気一番!!ふちゅう体操  
イメージキャラクター  
ひばこー

# 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。

1/10 (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。	
1/22 (月)	<b>「歩行についての講座」</b> 歩行解析アプリ「トルト」を用いて歩行を解析して転倒リスクを評価します。 講師：株式会社ヤマシタ 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	
1/29 (月)	<b>「介護予防講座・姿勢(自分の姿勢を知る)」</b> 「姿勢」がよいと若々しく・体調も整ってきます。姿勢を保つ方法を一緒に学びましょう。 講師：府中恵仁会病院 理学療法士 坂本氏 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ん

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