

包括にしふ 2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。

2/5 (月)	「健康ベジチェック」 手のひらをかざして野菜の摂取量をはかります。 田辺薬品の薬剤師と管理栄養士から、栄養・血圧について役に立つお話が聞けます。 測定項目:ベジチェック、血圧・握力測定 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
2/7 (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。 
2/26 (月)	「介護予防講座/運動」 合間にできる運動・ながら運動のコツを一緒に学びましょう 講師:府中恵仁会病院 理学療法士 中澤氏 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 

※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 こはやしりえ いわさわ いけがみ

☎ 042-360-1380

担当: 織田・小林(理)・岩澤・池上