

包括にしふ 4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。

4/3 (水)	<h2>「写し書き講座と体操」</h2> <p>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 <u>※上ばき(スリッパでも可)をお持ちください。</u></p>	
4/8 (月)	<h2>「睡眠について」</h2> <p>睡眠に良い食事、アロマセラピーの活用など一緒に学びましょう。 講師：府中薬局 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</p>	
4/22 (月)	<h2>「体力測定！」</h2> <p>ご自身の体力を知る良い機会です。ぜひご参加ください。 担当：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</p>	

※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