

包括にしふ 5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。

5/8 (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。	
5/13 (月)	「名句なぞり書き講座と体操」 筆ペン1本で心と体の不調を改善！筆を手にとると誰もがどこか懐かしい気持ちになります。なぞるだけで心が落ち着き、自律神経が整います。 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	
5/27 (月)	「モルック体験会と体操」 モルックとは棒を投げて並んでいるスキttl(棒)を倒すゲームです。誰でも楽しめますので一緒に体験しませんか。 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ことがございます。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