

包括にしふ 7月

全て参加費無料です！

元気一番!!ふちゆう体操  
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。

7/3 (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。	
7/8 (月)	<b>「介護予防講座/水分」</b> 脱水症の危険性と予防法について学びましょう。 講師：府中恵仁会病院 鈴木氏 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	
7/10 (水)	<b>「楽しくリズム体操」</b> YouTube講座：いきいきプラザライブ配信 ご自身の体調に合わせてリズム体操を楽しみましょう♪ 時間：午後14時00分～午後14時30分 場所：鳳仙寮5階地域交流スペース 定員：10名	
7/22 (月)	<b>「介護予防講座/運動」</b> 痛みがあっても体を動かすコツを学びましょう。 講師：府中恵仁会病院 熊坂氏 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	

※会場の諸事情により、講座内容の変更、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下さい。

【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