

包括にしふ 4月

全て参加費無料です！

元気一歩!!ふらゆる体
操
イメージキャラクター
ひばり



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。

4/2
(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:特別養護老人ホーム鳳仙寮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。



4/7
(月)

「いきいきプラザYouTube体操とタオル体操講座」

いきいきプラザの職員による体操動画を一緒に見ながら体を動かしませんか？

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



4/9
(水)

「あったかマフ作り」

認知症の方に安らぎを届けませんか。




時間:午前10時30分～午前11時30分

場所:特別養護老人ホーム鳳仙寮5階 地域交流スペース

定員:10名



※あったかマフ(認知症マフ)とは毛糸で編まれた筒状のニット小物で、もともとは防寒具でしたが、手を入れるとふんわりあったかい、飾りを触って楽しみ、ほっと落ち着くと言われ、日本でも広めようという動きができました。認知症ケアに活用する取り組みを行っています。

<p>4/21 (月)</p>	<p>「介護予防講座/笑いヨガと健康体操」 笑うことで心身ともに健康になります。誰でも出来る笑いの健康体操。まずは一緒に楽しみましょう。 講師:(株)ソナエル村口氏、近藤氏(笑いヨガインストラクター) 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> 
<p>4/23 (水)</p>	<p>「青空体操」 健康推進のため、一緒に体操をしませんか?『運動・栄養と口腔・社会参加』の3つがフレイル予防に繋がります。お時間の有る方は、体操の後に『にしふの庭』のお手入れをお手伝い頂ければと思います。 時間:午前10時30分～午前11時00分 場所:特別養護老人ホーム鳳仙寮 『にしふの庭』 ※外での体操になるので、暖かい恰好でお越しください。 ※雨天の際には、屋根付き駐車場で行ないます。</p> 
<p>4/23 (水)</p>	<p>「スマートフォン操作入門!スマホ活用術!」 テーマ:インターネット検索とLINE講座 知りたい情報の見つけ方を教えます。LINE講座に関しては、新たな知識をお伝えします。 時間:午後13時30分～午後14時30分 場所:特別養護老人ホーム鳳仙寮5階 地域交流スペース 定員:10名 持ち物:スマートフォン、筆記用具、飲み物、眼鏡(必要な方)</p> 

講座の費用は無料です。

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。

※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 いわた ひじかた

☎ 042-360-1380

担当: 織田・小林(理)・岩田・土方