

包括にしふ 5月

全て参加費無料です！

元気一番!!ふらゆ様  
イメージキャラクター  
ひばり

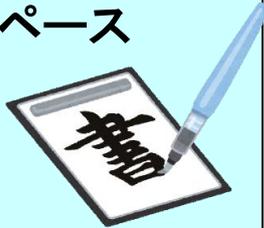


# 介護予防講座のお知らせ



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。

5/7 (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：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。 
5/12 (月)	<b>「～府中警察ふれあいポリスさんによる講話～ 特殊詐欺被害に遭わない様にするには」</b> 高齢者を狙った特殊詐欺被害が横行する中で、地域見守り隊のふれあいポリスさんによる講話を聞いて、日頃の生活に備えませんか。 講師：ふれあいポリス 植村様 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 
5/14 (水)	<b>「あったかマフ作り」</b> かぎ針で正方形の形をモチーフとして繋ぎ、車いすの肘掛けカバーや膝掛けを作っています。毛糸の配色や太さ、色合いにより、温もりを感じられます。 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てきました。認知症ケアに活用する取組みを行っています。 

<p>5/26 (月)</p>	<p><b>「YouTube体操とタオル体操講座」</b>          体操動画を一緒に見ながら体を動かしませんか？タオルを使った体操も行います。  <b>時間：午前10時00分～午前11時00分</b>  <b>場所：西府文化センター 2階 大広間</b>  <b>定員：10名</b></p> <p>※水分・タオルを御持参下さい。</p> 
<p>5/28 (水)</p>	<p><b>「青空体操」</b>          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。  <b>時間：午前10時30分～午前11時00分</b>  <b>場所：特別養護老人ホーム鳳仙寮 『にしふの庭』</b>          ※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>5/28 (水)</p>	<p><b>「遊(ゆう)ゆう倶楽部」</b>          童心に帰って昔遊んだ懐かしい遊びで楽しい時間を共有しませんか。  <b>時間：午後13時30分～午後14時30分</b>  <b>場所：特別養護老人ホーム鳳仙寮5階 地域交流スペース</b>  <b>定員：10名</b>          ※初めての活動になります。          ※第一回目は、おはじき、けん玉、カルタ、あやとり等を行います。          ※今後活動を継続していくにあたり、皆さんの子供の頃に流行った遊びを教えてください。</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 いわた ひじかた かねひろ

☎ 042-360-1380

担当：織田・岩田・土方・金弘