2026

参加費は全て無料 / 対象はおおむね65歳以上の市民の方

5月

# 介護予防講座のお知らせ

元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター ひばピー

**事前申込み制**（電話か会場でお申込みください）
持ち物：**飲み物**（水分補給のため）**メガネ**（必要な方）

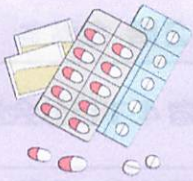
---

**5/11（月）**

## くすり と 健康　お薬最前線!!

薬剤師が伝えます！

お薬の疑問に丁寧に答えます。



講師 ： 府中西薬局　薬剤師　佐伯　弘子氏
時間 ： 10：00 ～ 11：00
場所 ： 西府文化センター　2階　大広間

---

**5/13（水）**

## あったかマフ作り

車いすの肘掛けカバーや膝掛け作り♪

時間 ：10：30 ～ 11：30
場所 ：鳳仙寮5階　地域交流スペース
※上ばき（スリッパでも可）をお持ちください

かぎ針で正方形のモチーフをつくってつなぎ合わせて作ります。できた作品は、鳳仙寮など近くの施設に寄付しています。毛糸のふんわりした手ざわりが“ホッとするね”と大好評！！

---

**5/20（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 ：10：00 ～ 11：00
場所 ：鳳仙寮5階　地域交流スペース
※上ばき（スリッパでも可）をお持ちください

---

**5/27（水）**

## しびれのメカニズム と セルフケア

マッサージ師が伝えます！

～ 体からのサインを理解し
健やかな毎日を送るために ～

講師 ： ライフイズABC院長　　マッサージ師　神田　義弘　先生
時間 ： 10：00 ～ 11：00
場所 ： 西府文化センター　2階　大広間

5/27（水）

## あたま と からだ の体操 コグニサイズ!!

あたま と からだ を 同時につかう
認知症予防に効果的な運動プログラム！

時間 ： 13:30 ～ 14:30
場所 ：鳳仙寮5階　地域交流スペース
※上ばきを、お持ちください

# 地域交流 ひろば 予定表

| 場所 | 曜日 | 時間 | 実施予定日 | |
|---|---|---|---|---|
| 本宿体育館 2階 会議室 | 月 | 14:00－15:00 | 5月 | 11日・18日 |
| | | | 6月 | 1日・8日・15日・29日 |
| 本宿４丁目公会堂 | 火 | 10:00－11:00 | 5月 | 12日・19日・26日 |
| | | | 6月 | 2日・9日・16日・23日 |
| 鳳仙寮 5階 地域交流スペース | 火 | 13:30－14:30 | 5月 | 12日 |
| | | | 6月 | 9日・16日・23日 |
| 西府文化センター 2階 大広場 | 木 | 11:00－12:00 | 5月 | 7日・14日・21日・28日 |
| | | | 6月 | 4日・11日・18日・25日 |
| 日新東自治会館 | 木 | 14:00－15:00 | 5月 | 7日・14日・21日・28日 |
| | | | 6月 | 4日・11日・18日・25日 |
| 西府文化センター 2階 大広間 | 金 | 10:00－11:00 | 5月 | 8日・15日・22日・29日 |
| | | | 6月 | 5日・12日・26日 |
| 日新西自治会館 | 金 | 13:30－14:30 | 5月 | 8日・15日・29日 |
| | | | 6月 | 5日・12日・19日・26日 |

## ＊　お知らせ　フレイル予防講習会

| 会場 | 曜日・時間 | 日程 | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | １回目 | ２回目 | ３回目 | ４回目 |
| 鳳仙寮 | 火曜・13:30 ～ 15:00 | 5/19 | 5/26 | 6/2 | 8/25 |

※　フレイル予防講習会は、申し込みが必要です。
今年度より参加費は無料

お申込み・お問い合わせ　府中市地域包括支援センターにしふ
☎ 042-360-1380　担当：介護予防