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

6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）

6/3（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

6/10（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！！

6/15（月） 救命体験！　家族、大切な人を守る！

心肺蘇生やAEDの使い方を一緒に学びます。

講師 ： ALSOK（アルソック）　渋谷支社

時間 ： 10：00 ～ 11：00

場所 ： 西府文化センター　2階　大広間

6/23（火） スマホ講座

スマホで生活に便利な情報を検索してみましょう！

時間 ： 14:30 ～ 15:00

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

6/24（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

6/29（月）

腰痛予防について

～ 毎日を元気に！
作業療法士による腰痛予防講座 ～

作業療法士が伝えます！

講師 ： 東京保医療専門職大学 リハビリテーション学部
作業療法学科　助教 坂本 泰平 氏
時間 ： 10:00 ～ 11:00
場所 ： 西府文化センター 2階 大広間

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	6月	1日・8日・15日・29日
			7月	6日・13日
本宿４丁目公会堂	火	10:00－11:00	6月	2日・9日・16日・23日
			7月	7日・14日・21日・28日
鳳仙寮 5階 地域交流スペース	火	13:30－14:30	6月	9日・16日・23日
			7月	7日・14日・21日・28日
西府文化センター 2階 大広場	木	11:00－12:00	6月	4日・11日・18日・25日
			7月	2日・9日・16日・23日
日新東自治会館	木	14:00－15:00	6月	4日・11日・18日・25日
			7月	2日・9日・23日
西府文化センター 2階 大広間	金	10:00－11:00	6月	5日・12日・26日
			7月	3日・10日・24日
日新西自治会館	金	13:30－14:30	6月	5日・12日・19日・26日
			7月	3日・10日・17日・24日

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