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

7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）

7/1（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

7/8（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！！

7/13（月） 毎日の生活が一番の介護予防!!

～「年のせい」とあきらめない！今日からはじめる元気な暮らし方～

日常生活を健康づくりに変えるコツを学びます！

講師 ： 作業療法士　宮里 弥亨　氏

時間 ： 10:00 ～ 11:00

場所 ： 西府文化センター　2階　大広間

作業療法士が伝えます！

7/29（水） 夏の“のど活”講座

～食べる力・飲み込む力・咳を出す力を守ろう～

講師 ： ソフィアメディ訪問看護ステーション　府中
摂食嚥下障害看護認定看護師　古内　義史　氏

時間 ： 10:00 ～ 11:00

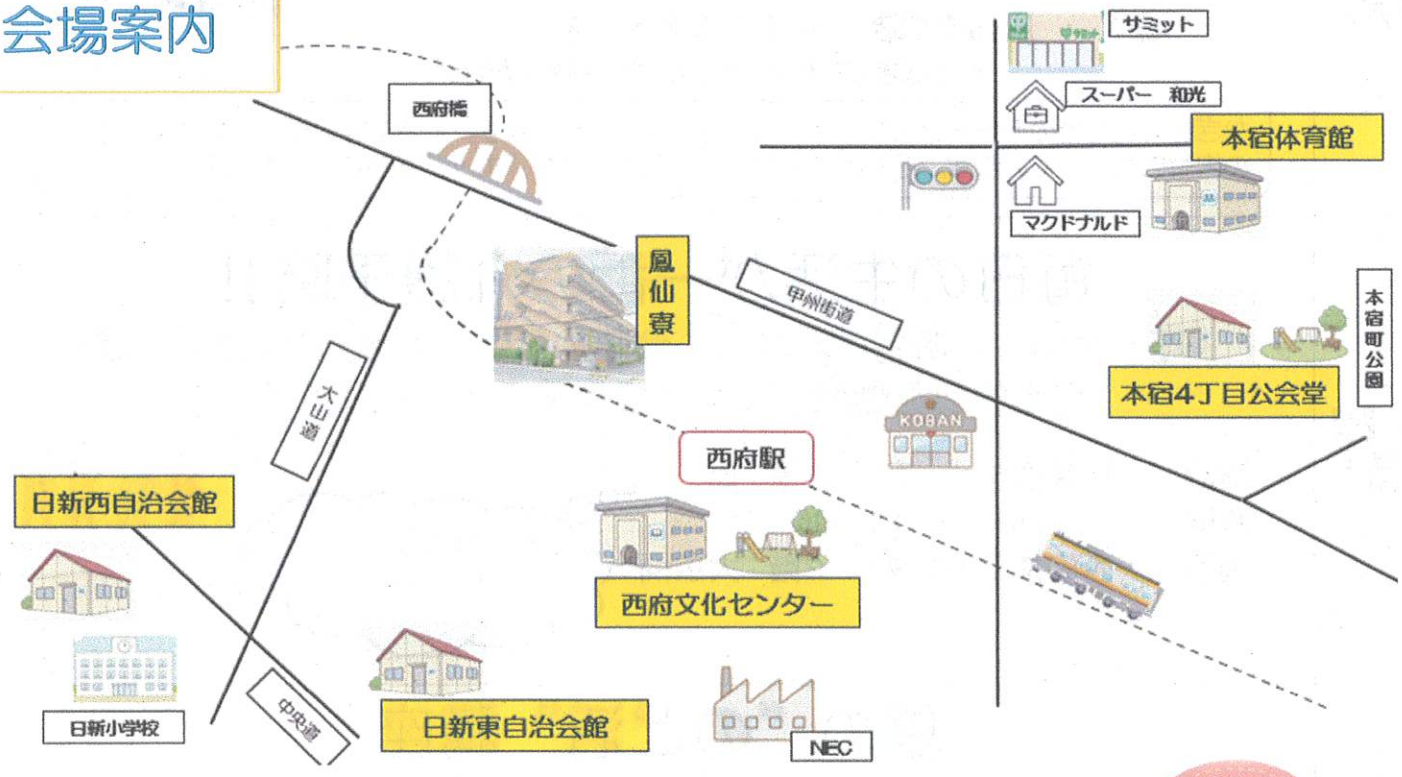
場所 ： 西府文化センター　2階　大広間

看護師が伝えます！

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	7月	6日・13日
			8月	3日・17日・24日
本宿4丁目公会堂	火	10:00 - 11:00	7月	7日・14日・21日・28日
			8月	18日・25日
鳳仙寮 5階 地域交流スペース	火	13:30 - 14:30	7月	7日・14日・21日・28日
			8月	18日
西府文化センター 2階 大広場	木	11:00 - 12:00	7月	2日・9日・16日・23日
			8月	20日・27日
日新東自治会館	木	14:00 - 15:00	7月	2日・9日・23日
			8月	20日・27日
西府文化センター 2階 大広間	金	10:00 - 11:00	7月	3日・10日・24日
			8月	21日・28日
日新西自治会館	金	13:30 - 14:30	7月	3日・10日・17日・24日
			8月	21日・28日

会場案内



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