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

8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）

8/3（月） 歩行年齢測定会!!

あなとの歩き方の年齢を測定してみませんか？

講師 ： コープみらい 活動サポーター
時間 ： 10：00 ～ 11：00
場所 ： 西府文化センター 2階 大広間

8/5（水） 写し書き講座と体操

百人一首の写し書きで脳を活性

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

8/24（月） 尿失禁予防について

作業療法士が伝えます！

年のせいとあきらめない！骨盤底筋って知ってる？
今日からはじめる、尿トラブル改善のセルフケア♪

講師 ：社会福祉法人 桜ケ丘社会事業協会
桜ケ丘記念病院 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

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