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

9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）

9/2（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

9/9（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

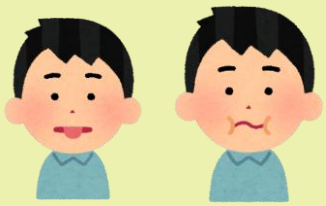
かぎ針で正方形のモチーフをつくってつなぎ合わせて作ります。できた作品は、鳳仙寮など近くの施設に寄付しています。毛糸のふんわりした手ざわりが“ホッとするね”と大好評！！

9/14（月）お口の体操

～介護予防は口から始まる？！
お口の体操で健康を守ろう♪～

作業療法士が伝えます！

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



9/30（水）防災グッズづくりとお茶会

時間 ： 10:00 ～ 11:00
場所 ： 西府文化センター 2階 大広間

超簡単！新聞紙で丈夫なスリッパをつくります！

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