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

10月

介護予防講座のお知らせ

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）

元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター ひばピー

10/5（月）

講座　体力測定

骨密度や血管年齢を測ります!!

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

10/7（水）

写し書きと体操

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
※上履き（スリッパでも可）をお持ちください

10/14（水）

あったかマフ作り♪

車椅子のひじ掛けカバーやひざ掛けづくり♪

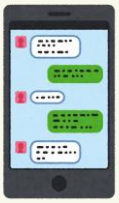
時間　：　10：30 ～ 11：30
場所　：　鳳仙寮５階　地域交流スペース
※上履き（スリッパでも可）をお持ちください

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！！

10/20（火）

スマホ講座

時間　：　14：30 ～ 15：00
場所　：　鳳仙寮５階　地域交流スペース
※上履き（スリッパでも可）をお持ちください



★裏面もあります★

10/26（月）

ひざ痛予防講座

～１０年後も旅行に行ける膝をつくろう～

講師　：　東京保健医療専門職大学
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

10/28（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 同時に使う
認知症予防に効果的な運動プログラム！

時間　：　１０：００～１１：００
場所　：　鳳仙寮５階　地域交流スペース
※上履きをお持ちください

★今月の脳トレクイズ★

①10月のサンマは脂がのっていて美味しいと言われています。
新鮮なサンマは下あごが何色になっているでしょうか？
１．黄色　２．水色　３．茶色

②10月は「キンモクセイ」の香りが漂う季節です。
このキンモクセイの香りはある効果が期待されています。
その効果とは一体何でしょうか？
１．不眠症の改善　２．記憶力の向上　３．鼻詰まりの改善

★答えは右下にあります★

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

★クイズの答え★　①1．黄色　②1．不眠症の改善