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

11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

11/2（月）

自然観察会

～紅葉の不思議を見つけよう

Let's enjoy～

講師　：　自然観察指導員　不動田　敏幸 氏
時間　：　１０：００　～　１１：００
場所　：　西府文化センター２階　大広間

雨天決行です。
当日は履き慣れた靴でお越しください！

11/4（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

11/11（水）

あったかマフ作り♪

車椅子の肘掛けカバーやひざ掛け作り♪

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！！

★裏面もあります★

11/25（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

11/30（月）

肩痛予防講座

～洗濯物が干せる肩、背中に手が届く肩！～

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

★今月の脳トレクイズ★

①11月には、私たちが病院で受ける検査に関する記念日があります。
その検査とは次のうちどれでしょうか？
１．レントゲン　　２．MRI　　３．血液検査

②「季節が秋から冬へと変わる頃に初めて吹く北よりの
強い風」を何と呼ぶでしょうか？
１．冬将軍　　２．木枯らし　　３．つむじ風

★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．レントゲン　②2．木枯らし