



6月 介護予防講座

「ヨガで心身リフレッシュ!!」

講師 青沼 千恵子氏 (スタジオヨギーインストラクター)

6月5日(水)午前10時～11時30分〈定員35名〉

しみずがおか高齢者在宅サービスセンター5階多目的室

6月19日(水)午前10時～11時30分〈定員30名〉

押立文化センター2階講堂

「歌を歌って脳活性化♪」

講師 金子 二三代氏 (音楽療法士)

6月6日(木)午前10時～11時30分〈定員30名〉

しみずがおか高齢者在宅サービスセンター5階多目的室

「健身気功 (八段錦)」

自身で体の内面を刺激・調整し自然の病気治癒力を引き出します。
健身気功を覚えて健康づくりに是非役立ててください!



講師 穆 子彦氏と学院講師 (中国太極文化学院 府中校)

6月10日(月)午後1時30分～3時〈定員20名〉

押立体育館2階会議室 ※上履きを持参してください。

6月12日(水)午前10時～11時30分〈定員20名〉

白糸台文化センター2階大広間

裏面に申込用紙があります。
希望の講座に○をつけて
提出してください。



「タオル体操」

身近なタオルを使って体操を行います。どなたでも気軽に出来る体操です。

講師 府中市地域包括支援センターしみずがおか職員

6月14日(金)午前10時～11時30分〈定員12名〉
押立文化センター2階会議室 ※タオルを持参してください。

「3B体操♪音楽に合わせて体を動かそう」

音楽に合わせて体を動かします。基本的には椅子に座り、手具等も使いながら楽しく全身を動かすことができる内容です。

講師 田中 節子氏 (日本3B体操協会公認指導者)

6月17日(月)午前10時～11時30分〈定員35名〉
しみずがおか高齢者在宅サービスセンター5階多目的室

「写し書き講座」No.53～56

筆ペンで百人一首をなぞり書きします。
指先を使い脳の活性化を図り、集中力を高めます。



講師 府中市地域包括支援センターしみずがおか職員

6月26日(水)午後1時30分～3時〈定員20名〉
しみずがおか高齢者在宅サービスセンター5階多目的室

※使用する道具についてはこちらで用意いたしますが、ご自身で書きやすい筆ペンをお持ちの方はご持参ください。

～ご参加の皆さまへ～

- ☆お申込みは、事前に電話または下記の申込用紙に記入して担当にお渡しください。
- ☆水分補給のための飲み物をご持参いただき、動きやすい服装・靴でお越しください。
- ☆申込みが定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

抽選は概ね1週間前に行い、外れた方へのみ連絡いたしますのでご了承ください。

【申込み・問合せ】府中市地域包括支援センターしみずがおか
【電話】042-363-1661 担当：西方、伊藤

申込用紙 きりとり

氏名	住所
電話番号	講座（希望の講座に○をつけてください） ヨガ 6/5 6/19 ・ 歌 6/6 ・ 健身気功 6/10 6/12 タオル体操 6/14 ・ 3B体操 6/17 ・ 写し書き 6/26
年齢	

