

9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)

9月18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

9月25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

「歌を歌って脳活性化♪」

講師 金子 二三代氏 (音楽療法士)

9月5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



「3B体操♪音楽に合わせて体を動かそう」

講師 田中 節子氏 (日本3B体操協会公認指導者)

9月9日(月)午前10時~11時30分 <定員38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

「健康体操」

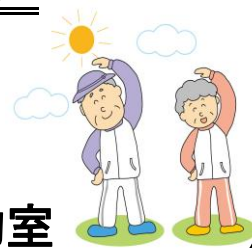
講師 栗本 梨沙氏 (フレアス在宅マッサージ国分寺)

9月11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

9月30日(月)午前10時~11時30分 <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



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。



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひばピー

☆ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

事故等につきましては全て自己責任となりますのでご了承ください。

「自重トレーニング」

講師 府中市介護予防推進センター職員

自身の重みを使って、鍛えたい筋肉に負荷をかけておこなうトレーニングです。
初めての方でも取り組みやすい運動です。

9月12日(木)午後1時30分～2時30分〈定員20名〉
押立体育館2階会議室 ※上履きをご持参ください。

「バランスパットで転倒予防!!」

講師 府中市地域包括支援センターしみずがおか職員

9月13日(金)午前10時～11時30分〈定員10名〉
押立文化センター2階会議室



「写し書き講座」No.65～68

講師 府中市地域包括支援センターしみずがおか職員

9月25日(水)午後1時30分～3時〈定員24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
※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 9/18, 9/25 ・歌 9/5 ・3B体操 9/9 ・健康体操 9/11, 9/30 |
| 年齢 | ・自重トレーニング 9/12 ・バランスパットで転倒予防 9/13 ・写し書き 9/25 |

