

# 12月介護予防講座

対象：おおむね65歳以上の府中市民

講座時間：45分

## 『ヨガで心身リフレッシュ！』

◆12月 2日(水) 午前10時00分～ 《定員13名》

押立文化センター2階講堂

◆12月16日(水)①午前 9時30分～ 《定員12名》

②午前10時45分～ 《定員12名》

しみずがおか高齢者在宅サービスセンター5階

講師 青沼千恵子氏(ヨガインストラクター)

長めのタオル(手ぬぐい等)をご持参ください。

また感染症予防対策により、ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

お持ちでない方は大きめのバスタオルをご持参ください。

※毎月お申し込みが多数のため、会場はどちらか一方でお願いします。

## 『楽しく手軽に！脳トレ講座』

なぞり書き、間違い探し、簡単な体操をします。一緒に脳を活性化しましょう！

◆12月7日(月) 午後1時30分～ 《定員15名》

押立体育館 2階会議室

講師：府中市地域包括支援センターしみずがおか職員



裏面に申込用紙があります。

各講座の会場、開始時間、持ち物等

のご確認をお願いします。



元気一番!!  
ふちゅう体操  
イメージ  
キャラクター  
ひびびー

# 『脳トレ体操で全身スッキリ☆』

◆12月18日(金) 午前9時30～ 《定員7名》

押立文化センター2階会議室

講師:府中市地域包括支援センターしみずがおか職員

# 『写し書き講座』(NO.4～6)

筆ペンで百人一首をなぞり書きします



○12月23日(水) ①午後1時15分～《定員10名》

②午後2時30分～《定員10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

持ち物:筆ペン(お持ちの方)

## 【お申込みの皆様へ】

☆感染症予防対策のため、必ずマスクを着用の上、手洗い、消毒などのご協力をお願いします。

☆自宅で体温測定をお願いします。体調不良の方は参加をご遠慮ください。

☆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。

☆お一人様2つまでの申し込みとさせていただきます。申込多数の場合は抽選となります。外れた方のみおおむね実施日1週間前までに連絡いたします。

※新規の申し込みの方を優先させていただきます。

☆講師の都合により内容が変更になることがあります。

☆事故等は全て自己責任となっておりますのでご了承下さい。

☆感染症予防対策による市からの指示が出た場合は中止になることがあります。



《申込み方法》 申込みは、事前に電話または申込用紙をご提出ください。

《申込み・問合せ》 ☎042-363-1661 (日曜日の問合せはご遠慮ください)

〒183-0015 府中市清水が丘1-3 府中市地域包括支援センターしみずがおか

## ..... 申込用紙 きりとり .....

氏名

年齢

住所

電話番号

講座日

講座名

講座日

講座名

※①・②のある講座はどちらかを必ず記入