



府中市介護予防事業

# 3月介護予防講座

## 「ヨガで心身リフレッシュ!!」

初めての方でも気軽に参加できる「ヨガ」の講座です。

講師 青沼 千恵子氏 (スタジオヨギーインストラクター)

◆3月4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

◆3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

## 「歌を歌って脳活性化♪」



昔懐かしい唱歌から歌謡曲まで、伴奏に合わせてみんなで楽しく歌います。

講師 金子 二三代氏 (音楽療法士)

◆3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

## 「有酸素運動でからだスッキリ」



講師 府中市介護予防推進センター職員

◆3月9日(月)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。

◆3月25日(水)午前10時~11時〈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。



元気一番!!ふちゅう体操  
イメージキャラクター  
ひばピー

## 「椅子ヨガ」

椅子に座って行うヨガです。ヨガが初めての方も気軽に参加できる講座です。

**講師 府中市地域包括支援センターしみずがおか職員**

◆3月13日(金)午前10時～11時30分〈定員15名〉

押立文化センター2階会議室

◆3月16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

## 「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)**

◆3月23日(月)午前10時～11時30分〈定員37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.89～92

**講師 府中市地域包括支援センターしみずがおか職員**

◆3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

### ご参加の皆様へ

- ☆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10日前に行い、外れた方のみ連絡いたしますのでご了承ください。
- ☆講師の都合により内容を変更して講座を行う場合があります。
- ☆ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。  
事故等は全て自己責任となっており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**

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 3/4、3/18 ・ 歌 3/5 ・ 有酸素運動 3/9、3/25
年齢	・ 椅子ヨガ 3/13、3/16 ・ 3B体操 3/23 ・ 写し書き 3/25

