



7月介護予防講座

※介護予防講座の対象は府中市民でおおむね65歳以上の介護認定を受けていない方です。

「歌を歌って脳活性化♪」

講師 金子 二三代氏（音楽療法士）

7月2日（木）午前10時～11時半 〈定員25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



「のびのびストレッチ～!!」

講師 介護予防推進センター職員

7月6日（月）午後1時半～3時 〈定員15名〉

押立体育館 2階 会議室 ※上履きをご持参ください

7月15日（水）午前10時～11時半 〈定員15名〉

白糸台文化センター 2階 大広間



「籐細工使って鍋敷き作り」

講師 青木 恵子氏

7月10日（金）午前10時～11時半 〈定員10名〉

押立文化センター 2階 会議室

7月31日（金）午後1時半～3時 〈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

※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

材料費の負担はありません。

※裏面もありますので、ぜひご覧ください。

「3B体操♪♪

～音楽に合わせて体を動かそう～

基本的には椅子に座り、手具等も使いながら音楽に合わせて楽しく体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）

7月13日（月）午前10時～11時半〈定員25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

「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）

7月8日（水）午前10時～11時半〈定員20名〉

7月22日（水）午前10時～11時半〈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



「リズムに合わせて楽しく脳トレ」

講師 しみずがおか高齢者在宅サービスセンター職員

7月23日（木）午前10時～11時半〈定員15名〉

白糸台文化センター 2階 大広間

7月28日（火）午前10時～11時半〈定員15名〉

むさし府中商工会議所 2階 大会議室



～ご参加の皆さまへ～

- ・事前のお申込みをお願いいたします。
- ・水分補給のための飲み物をご持参いただき、動きやすい服装でお越しください。

【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