



介護予防講座

講座時間:45分

会場	講座名・講師	日時	定員
白糸台文化センター 2階 大広間	椅子ヨガ 包括支援センターしみずがおか職員	12月 3日(金) ①午前 9時30分～ ②午前10時45分～	《定員各15名》
押立文化センター 2階 講堂	ヨガで心身リフレッシュ 青沼千恵子氏 (ヨガインストラクター) 持ち物:手ぬぐい(フェイスタオル) ヨガマット(お持ちの方)	12月8日(水) ①午前 9時30分～ ②午前10時45分～	《定員各15名》
押立文化センター 2階 会議室	写し書き講座(NO,16~18) 筆ペンで百人一首をなぞり書きします 持ち物:筆ペン(お持ちの方)	12月17日(金) 午前10時～	《定員10名》
包括支援センター しみずがおか 5階 多目的室	 3B 体操 ♪ ～音楽に合わせて体を動かそう～ 田中節子氏 (日本3B 体操協会公認指導者) 持ち物:手ぬぐい(フェイスタオル)	12月13日(月) ①午前 9時30分～ ②午前10時45分～	《定員各15名》
	 写し書き講座(NO,37~39) 筆ペンで百人一首をなぞり書きします 持ち物:筆ペン(お持ちの方)	12月15日(水) ①午後 1時30分～ ②午後 2時45分～	《定員各15名》
	ヨガで心身リフレッシュ 青沼千恵子氏 (ヨガインストラクター) 持ち物:手ぬぐい(フェイスタオル) ヨガマット(お持ちの方)	12月22日(水) ①午前 9時30分～ ②午前10時45分～	《定員各15名》

※『ヨガで心身リフレッシュ』申込みの会場は、お一人様どちらか一方でお願いします

裏面に、申込方法、申込用紙があります。

対象:おおむね65歳以上の府中市民

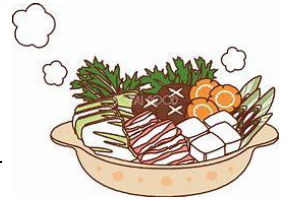
参加費:無料



元気一番!!
ふちゅう体操
イメージ
キャラクター
ひばピー

電話での申込みはできません。下記の方法でお申込み下さい

* 申込方法 *



- ① 申込用紙を体操教室、講座参加時、または窓口で職員に提出。
- ② 申込用紙を郵送 ⇒ 〒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 宛
- ③ FAXで送信 ⇒ 裏面をそのまま FAX してください
FAX 番号 042-336-1199
- ④ メールを送信 ⇒ メールアドレス simizu-sien@fsyakyo.or.jp
件名 介護予防講座申込み
本文 1. 氏名・住所・電話番号・年齢 2. 申込講座日・講座名
を明記してください

* お願い *

- ☆ 感染症予防対策のため、必ずマスク着用、手洗い、消毒などのご協力をお願いします。
- ☆ 参加当日は事前にご自宅での体温測定をお願いします。体調不良の場合は参加をご遠慮ください。
- ☆ 感染症予防対策により市からの指示が出た場合は中止になることがあります。
- ☆ お一人様2つまでの申込みとさせていただきます。申込み多数の場合は抽選となります。
抽選に外れた方のみ、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。
- ☆ 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。
- ☆ 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。



【介護予防講座に関する問合せ】 府中市地域包括支援センターしみずがおか

TEL:042-363-1661 (日曜日を除く 9:00~17:00)

FAX 番号:042-336-1199

..... 申込用紙 きりとり

氏名 _____ 年齢 _____

住所 _____

府中市 _____

電話番号 _____

講座日 _____	講座名 _____
講座日 _____	講座名 _____
※①・②のある講座は必ずどちらかを記入してください	