



4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・オギ -インストラクター)

4月3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

4月17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!!」

講師 金子 二三代 氏 (音楽療法士)

4月4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

「いきいき健康体操」

講師 本田 純子 氏 (予防医学・自力整体ナビゲーター)

4月5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

「ラジオ体操で全身運動!!第1～第3」

講師 深澤 都貴子 氏 (ラジオ体操幹部指導員研修会修了)

4月10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

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。



## 「3B 体操 音楽に合わせて体を動かそう」

音楽に合わせて体を動かします。基本的には椅子に座り、手具等も使いながら楽しく全身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)**

4月15日(月)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

## 「イス体操で、筋力アップ!!」

イスを使った体操で、全身の筋力アップをはかりましょう～

**講師 府中市地域包括支援センターしみずがおか職員**

4月22日(月)午後1時30分～3時 定員20名  
押立体育館2階会議室

## 「写し書き講座」 No.45～48

筆ペンで百人一首をなぞり書きします。  
指先を使い脳の活性化を図り、集中力を高めます。



**講師 府中市地域包括支援センターしみずがおか職員**

4月24日(水)午後1時30分～3時 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

使用する道具についてはこちらで用意いたしますが、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、外れた方へ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：伊藤、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 4/3 4/17 ・ 歌 4/4 ・ 健康体操 4/5 ・ 3B 4/15
年齢	ラジオ体操 4/10 ・ イス体操 4/22 ・ 写し書き 4/24

