

# 介護予防イベント案内



## ～熱中症予防講座～

講師：糟谷 明範 氏

(LIC 訪問看護リハビリステーション 理学療法士)

熱中症の予防には、水分補給と暑さを防ぐことが大切です。日常生活における注意点や予防法を学んで、熱中症対策をしましょう。下記日程の地域交流ひろばにて講師より熱中症予防の講話をいたします。是非ご参加ください。

講座終了後、元気一番！ふちゅう体操を実施いたします。

7/3(水)

車返団地  
1 街区集会所

午前 10:45～11:30

7/5(金)

白糸台  
文化センター

午前 9:45～10:30

7/11(木)

押立  
文化センター

午後 2:30～3:15

「地域交流ひろば」は地域の皆様の体操と交流の場です

65歳以上の市民どなたでも参加できます

参加費無料・申込不要



ひびびー

地域交流ひろば 実施会場・日程	7月	8月
①都営府中八幡町 二丁目アパート集会所 (午後)	1・8・22・29	5・19・26
②押立体育館 2階会議室※上履き(午前)	2・9・16・23・30	6・13・27
③清水が丘2丁目公会堂 (午後)	2・9・16・23・30	6・13・20・27
④車返団地1街区集会所※上履き(午前)	3・10・17・24・31	7・14・21・28
⑤車返団地1街区集会所※上履き(午前)	4・11・18・25	1・8・15・22・29
⑥押立文化センター 2階講堂 (午後)	4・11・18・25	1・8・15・22・29
⑦白糸台文化センター 2階大広間(午前)	5・12・19・26	2・9・16・23・30

◆詳しい時間はお問合せ下さい。

府中市地域包括支援センターおしたて TEL:042-363-1661(日・祝除く 9:00～17:00)

# ◆介護予防講座◆

- ・事前の申し込みをお願いします。
- ・対象:おおむね65歳以上の府中市民 ◆参加費:無料
- ・申込用紙を郵送か直接職員へ。又は FAX・メールにて受付(電話不可)

講座名	会場	日時	定員
<b>3B 体操</b> 講師:田中節子氏 持ち物:手ぬぐい(フェイスタオル)	白糸台文化センター 2階 大広間	7月1日(月) 午前10:00~11:00	20名 申込締切 6/22
<b>脳トレ講座</b> 季節の折り紙と体操	押立体育館 2階 会議室 ※上履き持参	7月3日(水) 午後1:30~2:30	15名 申込締切 6/25
<b>膝痛・腰痛予防運動</b> 講師:介護予防推進センター 運動指導員	押立文化センター 2階 講堂	7月12日(金) 午後1:30~2:30	20名 申込締切 7/4
<b>写し書き講座</b> 7/16:季節の和歌3句 7/31:百人一首 NO19~21 ※筆ペン・半紙・文鎮をお持ちの方はご持参ください	押立文化センター 2階 講堂	7月16日(火) 午後1:30~2:30	15名 申込締切 7/8
	清水が丘2丁目公会堂	7月31日(水) 午後1:30~2:30	15名 申込締切 7/23
<b>椅子に座ったストレッチ体操と 練功十八法</b> (初めての方も無理なくできます) 講師 山川 容子氏 (健康運動指導士・鍼灸師)	むさし府中商工会議所 3階 集会室	7月23日(火) 午前10:00~11:30	20名 申込締切 7/15

※締め切り後、空きがある場合はお申込みいただけます。お問合せ下さい。

○送り先:〒183-0012 府中市押立町 2-26-23 府中市地域包括支援センターおしたて 宛

○FAX 番号: 042-336-1199

○メールアドレス: [simizu-sien@fsyakyo.or.jp](mailto:simizu-sien@fsyakyo.or.jp) 件名: 介護予防講座申込み

本文:氏名・住所・電話番号・年齢・申込講座日・講座名 を明記してください。

☆お申込み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。※新規のお申込みの方を優先させていただきます。

☆水分補給のための飲み物のご持参、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。

☆お申込みのキャンセル、当日お休みされる場合はご連絡下さい。

..... 申込用紙 きりとり .....

氏名

年齢

住所

電話番号

講座日 講座名