

介護予防イベント案内

◆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
脳トレ講座 コミュニケーションレク	押立体育館 2階 会議室	8月5日(月) 午前10:00~11:00	15名 申込締切 7/27
脳トレ体操 指体操・足ほぐしなど、椅子に座って 全身を動かします	押立文化センター 2階 会議室	8月16日(金) 午後1:30~2:30	20名 申込締切 8/8
写し書き講座 ※筆ペン・半紙・文鎮をお持ちの方 はご持参ください 百人一首 NO,22~24	清水が丘2丁目公会堂 1階	8月28日(水) 午後1:30~2:30	20名 申込締切 8/20
マット体操 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	8月29日(木) 午前10:00~11:00	15名 申込締切 8/21

○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@fsyakyō.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。



ひばひー

..... 申込用紙 きりとり

氏名 _____

_____ 年齢 _____

住所 _____

電話番号 _____

講座日	講座名
_____	_____
_____	_____
_____	_____

地域の皆様へ「出前講座」いたします！

府中市では、いつまでも住み慣れた地域でいきいきとした生活を続けることを目標に、介護が必要な状態にならないように予防するための取り組み『介護予防』を推進しています。

シニアクラブ、自治会、地域で活動している概ね65歳以上の会員で構成されているグループ等へ、「フレイル予防」・「転倒予防」・「栄養、口腔について」・「認知機能低下予防」等の講座講師(包括支援センター職員)の派遣、「体力測定会」の開催をお受けいたします。まずはお気軽にご相談ください。

元気一番!!ふちゅう体操を覚えたい。

フレイル予防について学びたい。

楽しく交流できる脳トレ体操
をしたい。

握力測定などの測定会を実施したい。



スマートフォンを使った、基本的な操作のできる講座(みんなチャレ講座)を実施しています。お気軽にご相談ください。



お問合せ：府中市地域包括支援センターおしたて（介護予防事業担当）

☎ 042-363-1661 (日曜を除く 9:00~17:00)

〒183-0012 府中市押立町 2-26-23

地域包括支援センターおしたては府中市指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)になっております。外出時に暑さを避ける一時的な休息場所として、ご利用ください。

※熱中症予防に向けた取り組みとして、市内約 50 施設(一部の公共施設、郵便局等の民間施設)が指定されています。対象施設には避暑施設であることが分かるステッカーを掲示しています。



クーリングシェルターのマーク

