

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
あったか体操 (座位での体操) 足ほぐし、ストレッチ等で ゆっくり体を動かします 持ち物: 手ぬぐい(フェイスタオル)	押立体育館 2階 会議室 (上履き持参)	2月3日(月) 午前10:00~11:00	20名 申込締切 1/25
	押立文化センター 2階 会議室	2月7日(金) 午後1:30~2:30	20名 申込締切 1/30
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,37~39	清水が丘2丁目公会堂 1階	2月12日(水) 午後1:30~2:30	20名 申込締切 2/4
脳トレ講座 (コミュニケーションレク) 参加者同士が交流しながら 体を動かします。	押立文化センター 2階 講堂	2月21日(金) 午後1:30~2:30	15名 申込締切 2/13
	押立体育館 2階 会議室 (上履き持参)	2月26日(水) 午後1:30~2:30	15名 申込締切 2/18

○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 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・靴でお越してください。

☆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。



氏名 _____ 年齢 _____

住所 _____

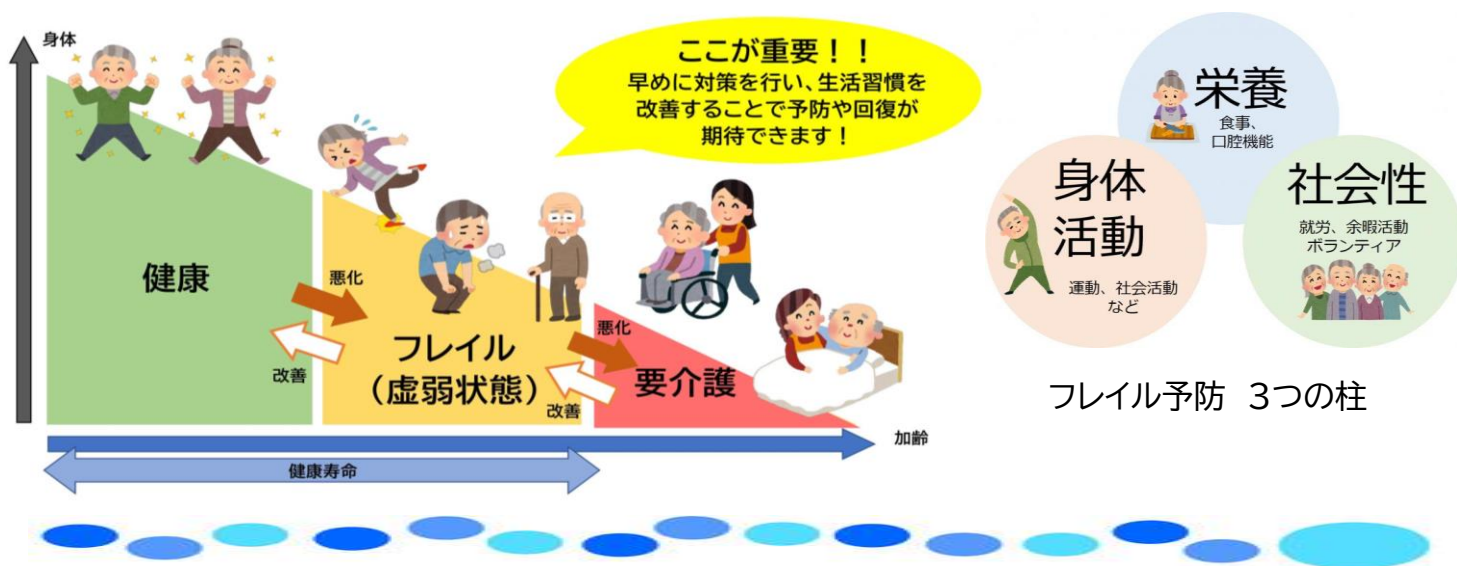
電話番号 _____

講座日 _____ 講座名 _____

..... 申込用紙 きりとり

フレイル予防講習会の紹介

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下した状態を言います。フレイルを予防するために必要な運動と社会参加の方法、栄養と口腔機能について学ぶことができる講習会を地域包括支援センターの担当職員が文化センターや地域の集会場などで実施いたします。開催時期、詳細はチラシや掲示板等でお知らせいたします。



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。

楽しく交流できる脳トレ体操をしたい。



フレイル予防について学びたい。

握力測定などの測定会を実施したい。

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）

〒183-0012 府中市押立町 2-26-23

☎ 042-363-1661 (日曜を除く 9:00~17:00)

