

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
- ・電話、または申込用紙(裏面上部)提出(郵送・FAX・メール可)



◆理学療法士による予防講座◆

～元気なふくらはぎでいきいき生活！！～



日時: 1回目…3月 7日(金) 午後1:30～2:30

2回目…3月21日(金) ※連続講座です

会場: 押立文化センター 2階講堂 定員: 15名

講師: 糟谷明範 (LIC 訪問看護リハビリステーション 理学療法士)

ふくらはぎの太さは、フレイル(加齢とともに心身の活力が低下した状態)・サルコペニア(加齢により筋肉量が低下している状態)の可能性に気付く目安になります。

1回目はふくらはぎの太さの測定・握力測定、フレイルサルコペニアについての講話をします。2回目までに自宅で体操を実践していただき、2回目に再度測定し、講師より評価と助言をいたします。2週間でふくらはぎの太さは変わってくるでしょうか。

内容	会場	日時	定員
無理なく続ける 筋トレ体操 椅子に座って、体を動かします。 府中市の介護予防事業の紹介をいたします。初めての方も気軽にどうぞ。	押立体育館 2階会議室 ※上履き持参	3月12日(水) 午後1:30～2:30	20名
	車返団地2街区集会所 ※上履き持参	3月24日(月) 午前10:00～11:00	12名
3B体操 音楽に合わせて体を動かそう！ 講師: 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)	押立体育館 2階 会議室 ※上履き持参	3月17日(月) 午前10:00～11:00	20名
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,40～42	清水が丘2丁目公会堂	3月26日(水) 午後1:30～2:30	15名

氏名

年齢

住所

電話番号

講座日

講座名

申込用紙 きりとり

～申込み・問合せ～

府中市地域包括支援センターおしたて

☎042-363-1661 (日曜を除く 9:00~17:00)

○申込用紙送り先 : 〒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

☆水分補給のための飲み物の持参、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。

☆お申込み多数の場合は抽選となります。外れた方のみ概ね実施日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。

押立地区 会場周辺案内



○京王線「武蔵野台駅」より ※徒歩所要時間は目安です

◆押立体育館: 徒歩10分 ■車返団地2街区集会所: 徒歩5分 ▲車返団地1街区集会所: 徒歩8分

○ちゅうバス「押立町ルート」

★押立文化センター : 「押立神社」下車、徒歩 2分

●地域包括支援センターおしたて : 「押立町二丁目」下車、徒歩1分

