

地域で取り組む♪長いきいき生活  
「介護予防講座」のご案内 費用：無料

## 「チェアヨガ」 しっかりと運動量もある 椅子を使ったヨガです♪

【会場】是政文化センター  
3階 講堂 (是政 2-20)

【日時】令和7年4月25日(金)  
10:00~11:00

【講師】永井 雄高氏

【申込制】定員30名(先着順)

【持ち物】水分・マスク・動きやすい服装



発声練習で声を出しやすく！

## 「ピアノの伴奏で 懐かしい童謡を歌いましょう♪」

【会場】是政文化センター  
3階 講堂 (是政 2-20)

【日時】令和7年5月30日(金)  
10:00~11:00

【講師】飯田美智子先生

【申込制】30名(先着順)

【持ち物】水分・マスク



◎お申込み、お問合せは地域包括支援センターこれまさ(ふるはた)まで ☎042-314-0451

※対象：おおむね65歳以上の府中市民の方 ※持ち物：水分補給用の飲み物・筆記用具 等

※予定は随時、更新いたします。また、荒天の場合は中止となりますのでご了承ください。

※ボランティアも募集中！