



今、「**できていること**」を減らさないために！

【介護予防講座】で元気であるための知識を広げませんか！？

そして得た知識を自主的活動の場【地域交流ひろば】で実践！

皆さんで「**元気の拠点**」となる場を盛り上げて行きましょう♪

# 清水が丘2丁目公会堂 会場 (清水が丘 2-7-3)

<p>1/6 (火) 14:00~15:00 <b>予約不要</b></p> <p>【介護予防講座】</p>	<p><b>♪ 3 B 体 操 ♪</b></p> <p>楽しいリズムにのって、身体を動かしましょう！</p> <p>【講 師】 日本3B 体操協会 田中節子氏 【持ち物】 水分・<b>フェイスタオル</b>・マスク</p>
<p>1/13 (火) 14:00~15:00</p>	<p>地域交流ひろば <b>予約不要</b> ※体操の音源あり ★自主的活動の場、集まった皆さままで体操や交流を楽しみましょう♪</p>
<p>1/20 (火) 14:00~15:00 <b>定員15名</b> <b>要予約</b></p> <p>【介護予防講座】</p>	<p><b>ポールウォーキング体験！</b></p> <p>理想的な姿勢で歩いて、運動効率アップ♪</p> <p>【講 師】 有限会社 ティー・オー・ピー 全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員 長岡武志氏 【持ち物】 水分・マスク</p>
<p>1/27 (火) 14:00~15:00</p>	<p>【地域交流ひろば】 <b>予約不要</b> ※体操の音源あり ★自主的活動の場、集まった皆さままで体操や交流を楽しみましょう♪</p>
<p>2/10 (火) 14:00~15:00</p>	<p>【地域交流ひろば】 <b>予約不要</b> ※体操の音源あり ★自主的活動の場、集まった皆さままで体操や交流を楽しみましょう♪</p>
<p>2/17 (火) 14:00~15:00</p>	<p>【地域交流ひろば】 <b>予約不要</b> ※体操の音源あり ★自主的活動の場、集まった皆さままで体操や交流を楽しみましょう♪</p>
<p>2/24 (火) 14:00~15:00 <b>予約不要</b></p> <p>【介護予防講座】</p>	<p><b>早期リハで健康寿命を延ばす！</b></p> <p><b>在宅でのセラピストの視点とは？</b></p> <p>【講 師】 アットリハ府中 理学療法士 菅野大進氏 【持ち物】 水分・マスク・筆記用具</p>

<p>3/3 (火) 14:00~15:00 予約不要</p> <p>【介護予防講座】</p>	<p><b>歩行測定 &amp; ウォーキングのすすめ!</b></p> <p>暖かい春に向けて♪歩く姿勢や上手な身体の使い方をマスターしよう!</p> <p>【講師】 LIC 訪問看護ステーション 理学療法士 糟谷明範氏</p> <p>【測定】 株式会社 ヤマシタ</p> <p>【持ち物】 水分・マスク・筆記用具</p> 
<p>3/10 (火) 14:00~15:00</p>	<p>【地域交流ひろば】 予約不要 ※体操の音源あり</p> <p>★自主的活動の場、集まった皆さままで体操や交流を楽しみましょう♪</p>
<p>3/17 (火) 14:00~15:00 予約不要</p> <p>【介護予防講座】</p>	<p><b>♪ 3 B 体操 ♪</b></p> <p>楽しいリズムにのって、身体を動かしましょう!</p> <p>【講師】 日本3B体操協会 田中節子氏</p> <p>【持ち物】 水分・フェイスタオル・マスク</p>
<p>3/24 (火) 14:00~15:00</p>	<p>【地域交流ひろば】 予約不要 ※体操の音源あり</p> <p>★自主的活動の場、集まった皆さままで体操や交流を楽しみましょう♪</p>

【対象】 概ね 65 歳以上の府中市民。年間登録をしますのでご了承ください。  
 ※動きやすい靴、服装でお越してください。  
 ※体調を十分に整えて、無理のない範囲でご参加ください。  
 ※荒天の場合は中止となります。ご確認ください!

**参加費：無料**      **府中市地域包括支援センターこれまさ**  
 ★お気軽にお問合せください! ☎042-314-0451 (担当:ふるはた)

【会場】 是政文化センター (是政 2-20)

★1/30 (金) 10:00~11:00 2階大広間 定員 15 名 (申込制)

「アタマ(脳)を活性化させて認知症になるリスクを減らしましょう!」

★2/13 (金) 10:00~11:00 3階講堂 (申込制)

「ピアノの伴奏で懐かしい童謡 & 唱歌をうたいましょう!」

★3/24 (火) & 3/25 (水) 11:00~12:00 3階講堂 (申込制)

「初めてでも大丈夫! オペラ魔笛に挑戦してみよう!」

【会場】 地域包括支援センターこれまさ (是政 2-38-1)

★1/26 (月) 13:30~14:30 3階 定員 8 名 (申込制)

「スマホ講座・インターネット検索の活用法」



他の会場にも行ってみよう!