長いきいき生活に役立てよう！

「介護予防講座」　費用：無料

知って安心！長いきいき生活シリーズ【第3弾】

「おひとりさまの生前対策」

～　認知症になる前にできること　～

【会　場】是政文化センター3階・講堂
（是政 2-20）

【日　時】令和８年11月13日（金）
14:00～15:30

【講　師】一般社団法人
全国高齢者終身サポート事業者協会
理事　高橋　泰浩氏

【持ち物】水分、マスク、筆記用具

【申込制】30名（先着順）



★申込先★

府中市地域包括支援センターこれまさ

Tel042-314-0451　担当：堀川・古幡

長いきいき生活に役立てよう！

「介護予防講座」　費用：無料

聞こえと補聴器について



「耳よりな話」

【会　場】是政文化センター　3F 講堂
（是政 2-20）
【日　時】令和８年 11 月 26 日（木）　10:00～11:00
【講　師】ニック株式会社　原木優佑氏
協力：FUJIRYOKI
【申込制】25 名（先着順）
【持ち物】水分、マスク、筆記用具

きらきら星＆雪山賛歌＆埴生の宿等

「英語で歌ってみよう♪」その②

※カタカナで英語の読み方あり♪

【会　場】地域包括支援センターこれまさ3階
（是政 2-28-1 エステート KS ビル）
【日　時】令和８年 12 月 11 日（金）　10:00～11:00
【申込制】20 名（先着順）
【持ち物】水分、マスク

手作りボランティア募集中　※詳細は（ふるはた）まで！

※体調を整えてご参加ください！

長いきいき生活に役立てよう！

「介護予防講座」　費用：無料

「3B体操」リズムにのって楽しく♪



【会　場】①清水が丘公会堂（清水が丘 2-7-3）

【日　時】①令和８年12月22日（火）13:30～14:30

【定　員】①30名　申込不要

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

【会　場】②是政文化センター大広間（是政 2-20）

【日　時】②令和９年1月29日（金）10:00～11:00

【申込制】②25名（先着順）

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

【講　師】田中節子先生

【持ち物】水分、マスク　※動きやすい靴、服装で参加してください。

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＆唱歌を歌いましょう♪」

【会　場】是政文化センター3階・講堂（是政 2-20）

【日　時】令和９年２月12日（金）10:00～11:00

【講　師】飯田美智子先生　【申込制】30名

【持ち物】水分・マスク



～ スマートフォンを使って楽しくフレイル予防 ～

『みんチャレ』活用講座（全2回）



日　時：　令和9年2/6（土）10：00分～11：30分
　　2/13（土）14時00分～15時00分
会　場：　地域包括支援センターこれまさ　3階
対　象：　スマートフォンをお持ちで、LINEを使える方
　　おおむね65歳以上の方
定　員：　10名（先着順）　※2日とも参加できる方、優先
内　容：　最大5人1組のチームを組み、アプリを活用！
講　師：　府中市地域包括支援センターこれまさ　職員
持ち物：　スマートフォン（iPhoneの方はApple IDとパスワード）
　　水分補給用の飲み物、筆記用具



マットを使って！
「からだのメンテナンス体操」

是政文化センター3F 講堂（是政 2-20）
【日　時】令和９年３月３日（水）
　　10：00～11：00
【講　師】健康運動指導士　下沢久恵先生
【申込制】25 名　※必ずお申込みください。
【持ち物】水分・マスク
　　※動きやすい服装でお越しください

【申込先】　府中市地域包括支援センターこれまさ
　　☎　042-314-0451 担当（ふるはた）
【対　象】　おおむね 65 歳以上の府中市民
※荒天により中止となる場合があります。ご確認ください！