

長いいきいき生活に役立てよう！
「介護予防講座」 費用：無料



今、「できていること」を
減らさないために！
元気でいるための
知識を広げませんか！？

「3B体操」リズムに合わせて楽しく♪

【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2月28日(土) 10:00~11:00

【講師】田中節子先生 【申込制】15名(先着順)

【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。



全身の筋肉量と握力の関係

「筋肉量と筋力」おすすめ体操！

【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3月2日(月) 10:00~11:00

【講師】LIC 訪問看護リハビリステーション
理学療法士 糟谷明範氏

【申込制】15名(先着順)

【持ち物】水分・マスク・筆記用具



★問合せ・申込先★ 府中市地域包括支援センターこれまさ
Tel 042-314-0451 担当：ふるはた

きらきら星 & 埴生の宿 & 久しき音等
「英語で歌ってみよう♪」プレ開催

※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3月14日(土) 13:30~14:30

【講師】飯田美智子先生 【申込制】15名(先着順)

【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。

「わくわく健活クラブ」

【会場】是政1丁目公会堂(是政 1-2-19)

【日時】2/27(金)・3/27(金) 10:00~11:00

【講師】地域包括支援センターこれまさ職員

【定員】20名※動きやすい服装でお越しください!



「からだスッキリプログラム」

【会場】是政南町公会堂(是政 5-14)

【日時】令和8年3月6日(金) 13:30~14:30

【講師】医療法人社団 共済会桜井病院

理学療法士 石川太一氏

【定員】20名 ※動きやすい靴、服装で参加してください。



【対象】★おおむね 65 歳以上の府中市民

【持ち物】★水分補給用の水・筆記用具

※荒天により中止となる場合があります。ご確認ください!

府中市地域包括支援センターこれまさ
「介護 予防 講座」 費用:無料

岩崎久子先生と一緒に！

初めてでも大丈夫！

オペラ「魔笛」に挑戦しよう♪

是政文化センター3F 講堂(是政 2-20)

【日 時】 令和8年3月24日(火)

11:00~12:00

【持ち物】 水分・マスク 【定 員】30名

【対 象】 概ね65歳以上の府中市民

是政文化センター3F 講堂(是政 2-20)

【日 時】 令和8年3月25日(水)

11:00~12:00

【持ち物】 水分・マスク 【定 員】30名

【対 象】 概ね65歳以上の府中市民

令和7年8月に開催、好評につき
再び企画いたしました。

初めての方も！前回、参加された方も！
歓迎いたします！両日参加も可能です。
気軽に！楽しみながらオペラ「魔笛」を
歌いましょう♪♪



長いいきいき生活に役立てよう！
「介護予防講座」 費用：無料

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8年3月31日(火)

10:00~11:00

【講師】健康運動指導士 下沢久恵先生

【申込制】25名(先着順)

※マットの数に限りがあります
ので**必ずお申込み**ください。

※動きやすい服装、水分補給の
水をお持ちください。



「ちょこっとボランティア」募集中！

※詳細は「担当：ふるはた」まで、ご連絡ください。

★問合せ・申込先★

府中市地域包括支援センターこれまさ

Tel 042-314-0451 担当：ふるはた