

長いいき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！？

知って安心！長いいきき生活シリーズ【第1弾】 高齢者の施設選びについて

【会 場】是政文化センター大広間（是政 2-20）

【日 時】令和8年4月17日（金）10:00～11:00

【講 師】株式会社ソナエル 馬場 昌宏氏

【申込制】30名（先着順）※必ずお申込みください！

【持ち物】筆記用具・水分、マスク

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8年5月29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



★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

永井先生のヨガ教室

「マットの上で体を整えよう♪」

【会 場】是政文化センター3階・講堂（是政 2-20）

【日 時】令和8年6月23日（火）10:00～11:00

【講 師】永井 雄高先生

【申込制】25名（先着順）

※マットの数に限りがございます。

必ずお申し込みください！

【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】4/24・5/22・6/26（金曜日）10:00～11:00

【講 師】地域包括支援センターこれまざ職員

【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】4/3・5/1・6/5（金曜日）13:30～14:30

【講 師】地域包括支援センターこれまざ職員

【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！