

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！？

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。

【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！

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！？

イスに座って！

「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7月1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（先着順）

【持ち物】水分・マスク

※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】7/3・8/7・9/4（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 ※動きやすい服装でお越しください！



「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】7/24・8/28・9/25（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！

★問合せ・申込先★ 府中市地域包括支援センターこれまざ
☎042-314-0451 担当：ふるはた
※荒天の場合は中止となります。ご確認ください！

きらきら星 & 蛍の光 & 雪山賛歌等
「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3階

(是政 2-28-1 エステート KSビル)

【日 時】令和 8 年 7 月 4 日 (土) 10:00~11:00

【講 師】飯田美智子先生 【申込制】20 名 (先着順)

【持ち物】水分、マスク

「3B 体操」リズムにのって楽しく♪

【会 場】是政文化センター大広間 (是政 2-20)

【日 時】令和 8 年 8 月 29 日 (土) 10:00~11:00

【講 師】田中節子先生 【申込制】30 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。

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 9 月 18 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



【対 象】 ★おおむね 65 歳以上の府中市民
※体調を整えてご参加ください！