府中市地域包括支援センターこれまさ　R8年度 8月～11月号



今、「できること」を減らさないために！
【介護予防講座】で元気でい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♪

【確定版】清水が丘公会堂 会場（清水が丘 2-7-3）

8/4（火） 13:30～14:30	【地域交流ひろば】　予約不要　※体操の音源あり ★自主的活動の場、集まった皆さまで体操や交流を楽しみましょう♪
8/18（火） 13:30～14:30	【地域交流ひろば】　予約不要　※体操の音源あり ★自主的活動の場、集まった皆さまで体操や交流を楽しみましょう♪
8/25（火） 13:30～14:30 予約不要 【介護予防講座】	地域で元気！いつまでも自分の足で歩きたい！ **足腰クラブその②（筋肉について）** 【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 【持ち物】　水分・マスク・筆記用具　※動きやすい服装
9/1（火） 13:30～14:30	【地域交流ひろば】　予約不要　※体操の音源あり ★自主的活動の場、集まった皆さまで体操や交流を楽しみましょう♪
9/8（火） 13:30～14:30	【地域交流ひろば】　予約不要　※体操の音源あり ★自主的活動の場、集まった皆さまで体操や交流を楽しみましょう♪
9/15（火） 13:30～14:30 予約不要 【介護予防講座】	地域で元気！いつまでも自分の足で歩きたい！ **足腰クラブその③（食事について）** 【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 【持ち物】　水分・マスク・筆記用具　※動きやすい服装
9/29 （火） 13:30～14:30 予約不要 【介護予防講座】	♫　3　B　体　操　♫ 楽しいリズムにのって、身体を動かしましょう！ 【講　師】　日本3B 体操協会　田中節子氏 【持ち物】　水分・フェイスタオル・マスク

10/6（火） 13:30～14:30	【地域交流ひろば】　予約不要　※体操の音源あり ★自主的活動の場、集まった皆さまで体操や交流を楽しみましょう♪
10/13（火） 13:30～14:30	【地域交流ひろば】　予約不要　※体操の音源あり ★自主的活動の場、集まった皆さまで体操や交流を楽しみましょう♪
10/20（火） 13:30～14:30 予約不要 【介護予防講座】	地域で元気！いつまでも自分の足で歩きたい！ **足腰クラブその④（膝痛・腰痛）** 【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 【持ち物】　水分・マスク・筆記用具　※動きやすい服装
10/27（火） 13:30～14:30	【地域交流ひろば】　予約不要　※体操の音源あり ★自主的活動の場、集まった皆さまで体操や交流を楽しみましょう♪
11/10（火） 13:30～14:30	【地域交流ひろば】　予約不要　※体操の音源あり ★自主的活動の場、集まった皆さまで体操や交流を楽しみましょう♪
11/17（火） 13:30～14:30 予約不要 【介護予防講座】	地域で元気！いつまでも自分の足で歩きたい！ **足腰クラブその⑤（歩行）** 【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 【持ち物】　水分・マスク・筆記用具　※動きやすい服装
11/24（火） 13:30～14:30	【地域交流ひろば】　予約不要　※体操の音源あり ★自主的活動の場、集まった皆さまで体操や交流を楽しみましょう♪

【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）

フレイル予防講習会（全4回）　費用：無料
～サインを見逃すな！なりたい自分を目指して～　　★予約制★
【場　所】　清水が丘公会堂
【日　時】　①9/28　②10/5　③10/19　④1/18（令和 9 年）
月曜日　14:00～15:30
【定　員】　10名