

地域で取り組む♪元気一番！！介護予防😊

【参加費】 **無 料** 【予約受付時間】 **AM9:30~PM5:00**
 【対 象】 府中市民で概ね65歳以上の方
 ※体調を整えて、ご参加ください。

予約申込制
令和5年8月・9月号

① **わくわく健活クラブ**【場所】小柳町1丁目公会堂 (小柳町 1-17)

8/4 (金)	14:00~14:45	随時募集	定員 10 名
9/1 (金)	14:00~14:45	随時募集	定員 10 名

② **からだスツクリプログラム**【場所】是政南町公会堂 (是政 5-14)

8/8 (火)	13:30~14:15	7/12 より予約開始	定員 10 名
9/12 (火)	13:30~14:15	8/8 より予約開始	定員 10 名

③ **健康体操** 【場所】小柳町3丁目自治会館 (小柳町 3-16)

8/18 (金)	10:00~10:45	随時募集	定員 10 名
9/15 (金)	10:00~10:45	随時募集	定員 10 名

④ **わくわく健活クラブ**【場所】是政1丁目公会堂 (是政 1-2-19)

8/25 (金)	10:00~10:45	随時募集	定員 10 名
9/22 (金)	10:00~10:45	随時募集	定員 10 名

⑤ **是政2丁目サロン・体操の部**【場所】是政2丁目公会堂 (是政 2-16)

8/28 (月)	10:00~10:45	随時募集	定員 15 名
9/25 (月)	10:00~10:45	随時募集	定員 15 名

※是政2丁目町会主催ですが、どなたでも参加できます！体操は包括職員、終了後には地域の皆さんでの交流タイムを行っています！

⑥ **是政文化センター (是政 2-20)**

⑦ **地域包括支援センターこれまさ (是政 2-38-1)**

※詳細は裏面を参照してください！



水分補給用の
飲み物は
必ず持って
きてくださいね！



- 持ち物**
- ① **マスク**
 - ② 飲み物 (水分補給用)
 - ③ 筆記用具
 - ④ 動きやすい服装でお越しください。
 - ⑤ **上履き** (文化センター以外)
 ※感染症予防対策として共有するものを減らしています。
 ※体調を整えて、ご参加ください。

【講師派遣・会場一覧】 ※団体、グループに出張！介護予防に関する講座を行います！

- ① 是政2丁目公会堂 (町会) ② 小柳町2丁目公会堂 (小柳会)
- ③ 柳原会館 (こやなぎサロン) ④ 是政南町公会堂 (コミュニティカフェこれまさ)
- ⑤ 是政1丁目公会堂 (縁側サロン) ⑥ 小柳町1丁目公会堂 (町会)
- ⑦ 是政南町公会堂 (亀里会) **利用料: 無料 (利用回数には制限があります。)**

【お問合せ・申込み】 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)

元気一番！！地域で取り組む介護予防

介護予防講座 その① ラジオ体操の世界！

【日 時】 令和5年8月17日(木) 14:00~14:45

【場 所】 是政文化センター 2F 大広間

【定 員】 20名(先着順) 【参加費】 無料

【講 師】 運動普及員 出 有二氏

【持ち物】 マスク・水分補給用の飲み物・滑りにくい靴下(素足でも可)

★昭和21年~22年放送、幻の2代目ラジオ体操を体験しませんか！？



介護予防講座 その② ポールウォーキング体験

【日 時】 令和5年9月11日(月) 14:00~14:45

【場 所】 是政文化センター 3F 講堂

【定 員】 15名(先着順) 【参加費】 無料

【講 師】 有限会社ティー・オー・ピー

全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員

長岡 武志氏

【持ち物】 マスク・水分補給用の飲み物・歩きやすい靴

★理想的な姿勢で歩いて、運動効率アップ！★ポールは貸し出します！



介護予防講座 その③ スマホにチャレンジ！(2回連続)

【日 時】 ①回目:「スマホ入門編」 令和5年9月4日(月) 14:00~16:00

②回目:「LINE 基本編」 令和5年9月25日(月) 14:00~16:00

【場 所】 府中市地域包括支援センターこれまさ 3F (是政 2-38-1)

【定 員】 10名(先着順) ※両日、参加できる方優先 【参加費】 無料

【講 師】 Softbank スマホアドバイザー 【定 員】 10名(先着順)

【持ち物】 ご自分のスマホ・マスク・水分補給用の飲み物

★スマホが使えると便利な時代！一緒にチャレンジしませんか？



【お問合せ・申込み】 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)