

# 府中市地域包括支援センターこれまさ

## 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6年  
**1月・2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)

|         |             |      |         |
|---------|-------------|------|---------|
| 1/5 (金) | 14:00~15:00 | 随時募集 | 定員 10 名 |
| 2/2 (金) | 14:00~15:00 | 随時募集 | 定員 10 名 |

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

|          |             |              |         |
|----------|-------------|--------------|---------|
| 1/9 (火)  | 13:30~14:30 | 10/11 より予約開始 | 定員 10 名 |
| 2/13 (火) | 13:30~14:30 | 11/15 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)

|          |             |      |         |
|----------|-------------|------|---------|
| 1/19 (金) | 10:00~11:00 | 随時募集 | 定員 10 名 |
| 2/16 (金) | 10:00~11:00 | 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)

|          |                     |      |         |
|----------|---------------------|------|---------|
| 1/26 (金) | 10:00~11:00         | 随時募集 | 定員 10 名 |
| 2/23 (金) | ★祝日のためお休みです★(天皇誕生日) |      |         |

#### 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)

|          |             |      |         |
|----------|-------------|------|---------|
| 1/29 (月) | 10:00~10:45 | 随時募集 | 定員 15 名 |
| 2/26 (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 わくわく😊脳トレ倶楽部 ~手作りボランティアに挑戦！~

#### ⑦ ウクレレの音色で、大きな声を出して歌いましょう！

#### ⑧ スマホアプリ「みんなチャレ」でフレイル予防！



※詳細は裏面を参照してください！⇒

**乾燥注意！**  
 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。

## わくわく脳トシ倶楽部

～手作りボランティアに挑戦！～

【日時】 令和6年1月22日(月) 14:00～15:00

【場所】 是政文化センター・2F大広間 (是政 2-20)

【定員】 10名(申込制・先着順) 【参加費】 無料

【持ち物】 マスク・筆記用具・水分補給用の飲み物

【内容】 ビニール袋入れ(工作)

※その他、認知症マフの装飾品作り、アクリルたわし、お手玉づくり、滑り止めマットの縁編み等々、していただける方も募集しています！



かんたんに  
できる！



## ウクレレの音色で、 大きな声で歌いましょう♪

【日時】 令和6年2月5日(月) 14:00～15:00

【場所】 是政文化センター2F大広間 (是政 2-20)

【持ち物】 マスク・筆記用具・水分補給用の飲み物

【定員】 20名(申込制・先着順) 【参加費】 無料



## スマホアプリでフレイル予防「みんチャレ」の使い方！2回連続講座

【対象】 ★ご自分のスマホをお持ちで、LINEを使ったことがある方  
★2日とも参加できる方、優先です！

【日時】 1回目 令和6年2月20日(火)  
(集合 13:30) (開始 14:00～15:30)

2回目 令和6年2月27日(火)  
(開始 14:00～15:00)

【場所】 地域包括支援センターこれまさ・3F (是政 2-38-1)

【定員】 10名(事前申込制・先着順) 【参加費】 無料

【持ち物】 ご自分のスマホ

※iPhoneの方はapple ID、パスワードが必要です。  
マスク・筆記用具・水分補給用の飲み物

スマホを使って  
仲間と一緒に  
健康づくり

