

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！



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。

※詳細は裏面を参照してください！⇒

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

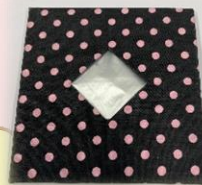
【場所】 是政文化センター・2F大広間 (是政 2-20)

【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

