

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😊

【対象】 府中市民で概ね65歳以上の方
 【持ち物】 マスク・飲み物・上履き(文化センター以外)・筆記用具
 ※体調を整えて、動きやすい服装でご参加ください。
 ※荒天により中止となる場合がございます。

参加費無料

令和6年

9月・10月号

まだまだ、暑い!?

水分補給用の飲み物は必ず！持って来てくださいね！



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)

介護予防講座「わくわく健活クラブ・小柳町1丁目」から自主グループ「うたう会！ハッピーメイト」に変更となります！

★14:00～14:30 軽体操

★14:30～15:00 みんなで唱歌等を歌います！

9/6(金)	14:00～15:00	参加者随時募集	定員 15名
10/4(金)	14:00～15:00		定員 15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)

9/10(火)	13:30～14:30	参加者随時募集	定員 15名
10/8(火)	13:30～14:30		定員 15名

③ 健康体操【場所】小柳町3丁目自治会館(小柳町 3-16)

9/20(金)	10:00～11:00	参加者随時募集	定員 13名
10/18(金)	10:00～11:00		定員 13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)

9/27(金)	10:00～11:00	参加者随時募集	定員 15名
10/25(金)	10:00～11:00		定員 15名

⑤ 是政2丁目サロン【場所】是政2丁目公会堂(是政 2-16)

9/30(月)	10:00～10:45	参加ご希望の方はご連絡ください。	定員 15名
10/28(月)	10:00～10:45		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！地域の皆さんでの交流タイムを行っています！

⑥ 介護予防講座【場所】是政文化センター 2階・大広間(是政 2-20)

「ウォーキングのすすめ♪」歩行測定&姿勢や身体の使い方

⑦ 介護予防講座【場所】是政文化センター 3階・講堂(是政 2-20)

「お薬との上手なつきあい方」

⇒⇒⇒⇒詳細は裏面をご覧ください♪

【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)



地域で取り組む♪元気一番！！介護予防 介護予防講座のご案内

歩行測定&姿勢や身体の使い方 「ウォーキングのすすめ♪」

是政文化センター・2階大広間(是政 2-20)

【日時】令和6年9月9日(月)

14:00~15:30

【申込制】15名(先着順)9/2より予約開始

※歩いている姿を撮影、AIが解析します！

【持ち物】水分・マスク・動きやすい服装



「お薬との上手なつきあい方」

是政文化センター・3階講堂(是政 2-20)

【日時】令和6年10月11日(金)

10:00~11:30

【講師】都立多摩総合医療センター
薬剤科 科長 山口智氏

【申込制】20名(先着順)受付中！

【持ち物】水分・マスク・筆記用具

★講座開始前に「元気一番！！ふちゅう体操」を行います！



※対象:概ね65歳以上の府中市民、その他

※参加費:無料

※荒天により中止になる場合がございます。ご了承ください。

★お問い合わせ・申込み先★

府中市地域包括支援センターこれまさ

Tel 042-314-0451 担当:ふるはた

