

地域で取り組む♪長いいきいき生活

「介護予防講座」のご案内 費用：無料

## 「チェアヨガ」 しっかりと運動量もある 椅子を使ったヨガです

【会場】多摩川通り住宅

「いこいの広場」(是政5-19-1.4号棟)

【日時】令和7年1月31日(金)  
10:00~11:00

【講師】永井 雄高氏

【申込制】定員 25名(先着順)

【持ち物】水分・マスク・動きやすい服装



発声練習で声を出しやすく！

## 「ピアノの伴奏で 懐かしい童謡を歌いましょう♪」

【会場】是政文化センター

3階 講堂 (是政2-20)

【日時】令和7年2月14日(金)  
10:00~11:00

【講師】飯田美智子先生

【申込制】30名(先着順)

【持ち物】水分・マスク



★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

