

地域で元気



☺ 介護予防講座(9月)

【予約制】 先着順 (時間短縮・少人数制)
※1講座終了ごとに、次の予約を取ることができます！

詳細は裏面をご覧ください！

【参加費】 無 料

【対 象】 府中市民で概ね65歳以上の方
健康自己チェック表で該当項目が無い方

マスク着用での活動となるため、体操系の講座はしばらくの間、ストレッチ中心とさせていただきます。

会場の消毒、清掃が終了するまで入場できませんので、ご了承ください。

●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)

9/4(金)	14:15~15:00	8/31より予約開始	定員9名
--------	-------------	------------	------

●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)

9/8(火)	13:30~14:15	8/31より予約開始	定員9名
--------	-------------	------------	------

●ウォーキングのすすめ！屋外を歩いてリフレッシュ♪

【場 所】 是政文化センター外、園庭集合(是政 2-20)

【日 時】 9/15(火) 13:30~14:15

【定 員】 15名 ★9/2より予約開始★

【持ち物】 マスク、飲み物(水分補給用)、帽子

※動きやすい服装、熱中症対策をしてお越しください。

※雨天、荒天の場合は中止です。



持ち物(ウォーキング以外)

- ①マスク
- ②健康自己チェック表
※お持ちでない方はご連絡ください。
- ③飲み物(水分補給用)
- ④体操用タオル
- ⑤筆記用具
- ⑦動きやすい服装でお越しください。
- ⑥上履き
※感染症予防対策として共有するものを減らしています。

●健康体操 【場所】小柳町3丁目自治会館(小柳町 3-16)

9/18(金)	10:00~10:45	9/2より予約開始	定員8名
---------	-------------	-----------	------

●わくわく☺脳トレ倶楽部【場所】包括これまさ3階(是政 2-38-1)

9/29(火)	①13:30~14:15	9/2より予約開始	定員6名
	②15:00~15:45		定員6名

※感染症拡大防止のため、中止となる可能性があります。ご了承ください。(R2.8.26付)

◎裏面、参加の流れ記載

【お問合せ】 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)

介護予防講座・地域交流体操について (参加費:無料)

変更事項

①「介護予防講座」と「地域交流体操」は自由参加から**申込制**に変更となります。

※日程は各種チラシにてご確認ください。

※申込みがない場合の参加はできませんのでご了承ください。

②3密を回避するために、しばらくの間は時間短縮で行います。

※受付、入れ替えを含め**45分**となります。(開始前後で消毒)

教室参加までの流れ

①参加日の予約(先着順)

予約開始日をご覧になってお申込みください。

※**1講座終了したら、次の予約を取ることができます。**

※混雑を避けるため、**会場内での予約受付は行いません。**

受付時間: 月~土 AM9:00~PM5:00

申込みルールを
変更しました!



②参加当日の体調確認を自宅で行う



※事前に**健康自己チェック表(提出用)**をお渡しします。

ご自宅で記入をし、ご参加ください。

※自己チェック項目に**該当した場合は、**

参加をご遠慮くださいますようお願いいたします。

③持ち物 (ウォーキング以外)

◎**マスク** ◎**水分補給用の飲み物** ◎体操用フェイスタオル ◎筆記用具

◎**健康自己チェック表** ※会場によって、上履きが必要となります。

④会場受付にて**健康自己チェック表**の提出と**検温、手指消毒**を行う

※受付が終了するまで会場内には入れません。

※文化センターでの開催はトイレにて手洗いをしてください。

※職員が受付で健康チェック表を確認、

安全、安心のため**非接触体温計**で検温を行います。



⑤受付後、会場内に入り指定の席(場所)でお待ちください。

※教室が始まるまで、「近距離での会話の自粛」など**別紙で記している「ご利用される際のお願い」**を守り座席でお待ちください。

⑤終了後は3密を避けるため、順番に退出となります。

※会場によって退出方法が異なりますので、職員がご案内いたします。