

包括にしふ 12月

全て参加費無料です！



介護予防講座のお知らせ



全ての講座が事前申込み制になります。お電話でお申込みください。

開催時間は45分間です。下記の注意事項をご確認の上ご参加ください。

- ①ご自宅で体温測定(会場で何度だったかお聞きします)
- ②マスクの着用
- ③手洗い・手指消毒(会場で)
- ④人との間隔をなるべく空ける
- ⑤換気

12/5 (月)	「認知症と薬について」 こんなことが起きたら認知症のサイン？府中サウス薬局様から配信される動画を視聴し、認知症と薬の関連性について一緒に学んでいきましょう！ 時間：午前10時00分～午前10時45分 場所：西府文化センター 2階 大広間 定員：10名	
12/7 (水)	「写し書き講座と体操」 百人一首の写し書きで脳を活性化！ 時間：午前10時00分～午前10時45分 場所：鳳仙寮5階地域交流スペース 定員：10名 ※上ばき(スリッパでも可)をお持ちください。	
12/19 (月)	「介護予防講座/摂食・嚥下(おいしく元気に食べるコツ)」 食事そのものである「摂食」、飲み込む動作である「嚥下」を理解することはいつまでも美味しいものを食べるためには大切です。 摂食・嚥下について学んでいきましょう。 講師：府中恵仁会病院 言語聴覚士 浅香氏 時間：午前10時00分～午前10時45分 場所：西府文化センター 2階 大広間 定員：10名	

＊ご参加の皆様へ＊

- ・水分補給のための飲み物をご持参ください。
- ・動きやすい服装でご参加ください。
- ・対象はおおむね65歳以上の市民の方です。

※新型コロナウイルスの感染予防対策のため、もしくは荒天時など安全性に懸念がある場合は、日程変更か中止になる場合がございます。ご不明な場合は下記の電話番号までお問合せください。

【お申込み・お問合せ】 府中市地域包括支援センターにしふ

おだ こばやしりえ やました いけがみ

☎ 042-360-1380

担当：織田・小林(理)・山下・池上