

包括にしふ 5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

| | | |
|-------------|--|---|
| 5/8 (月) | 「名句なぞり書き講座」 筆ペン1本で心と体の不調を改善！筆を手にとると誰もがどこか懐かしい気持ちになります。なぞるだけで心が落ち着き、自律神経が整います。 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 |  |
| 5/10 (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。 |  |
| 5/22 (月) | 「骨粗しょう症・コツコツ体操」 骨を丈夫に育てるには、骨に適度な刺激を与えることが大切です。骨の健康を維持するために「骨活」をスタートさせましょう。 講師：いきいきプラザ職員 時間：午前10時00分～午前11時00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