

包括にしふ 6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。

下記の注意事項をご確認の上ご参加ください。

- ①会場入り口での手指消毒の推奨
- ②マスク着用の推奨(集まりの場なのでご協力お願いします)
- ③水分補給のための飲み物持参。
- ④対象はおおむね65歳以上の市民の方です。
- ⑤動きやすい服装でご参加ください。

6/5 (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11時00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。 
6/10 (月)	「介護予防講座/栄養」 豊かな生活をおくるには栄養は大切です。 栄養とサルコペニアとフレイルについて学びましょう。 講師：府中恵仁会病院 鈴木氏 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 
6/24 (月)	「介護予防講座/運動（転倒予防）」 体を動かし、実践することによって転倒を予防しましょう。 講師：府中恵仁会病院 熊坂氏 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 
6/24 (月)	「介護予防講座/脱水対策」 講師：大塚製薬工場によるZOOM講座 内容：脱水対策について学びます。 時間：午前11時00分～午前12時00分 場所：西府文化センター 2階 大広間 定員：10名 

※会場の諸事情により、講座内容の変更、荒天時など安全性に懸念がある際は、日程変更中止になる場合がございます。ご不明な点は下記の電話番号までお問合せ下さい。

【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 いわさわ いけがみ

☎042-360-1380

担当：織田・小林(理)・岩澤・池上