

包括にしふ 8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、メガネ(必要な方)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。

8/5 (月)	<p>YouTube講座:いきいきプラザ配信</p> <p>①チェアヨガ:椅子に座ってヨガで体を動かします。 ②血圧:動画を見ながら学びましょう。 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</p>	
8/7 (水)	<p>「写し書き講座と体操」</p> <p>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。</p>	
8/26 (月)	<p>「介護予防講座/長く自宅で生活できるコツ」</p> <p>コツについて一緒に学びましょう。 講師:府中恵仁会病院 加藤氏 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</p>	

※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ことがございます。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 いわさわ いけがみ

☎ 042-360-1380

担当:織田・小林(理)・岩澤・池上