

包括にしふ 10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。お電話か会場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。

10/2 (水)	<b>「写し書き講座と体操」</b> 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。	
10/7 (月)	<b>「介護予防講座/運動」</b> 膝痛・腰痛予防する運動について学びましょう。 講師：府中恵仁会病院 理学療法士 小泉氏 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	
10/9 (水)	<b>「青空体操」</b> 『にしふの庭』を觀賞しながら、一緒に体操をしませんか？ 『運動・栄養と口腔・社会参加』の3つがフレイル予防に繋がります。お時間の有る方は、体操の後に『にしふの庭』で野菜の収穫や草刈りをお手伝い頂ければと思います。 時間：午前10時00分～10時30分 場所：特別養護老人ホーム 鳳仙寮 『にしふの庭』 ※外での体操になるので、帽子・水分・タオル	

<p>10/21 (月)</p>	<p><b>「介護予防講座/①ロコモ②握力測定」</b>          ロコモとは、「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態です。握力測定で筋力の目安が把握できます。  <b>講師:</b>ダスキンヘルスレント三鷹ステーション  <b>時間:</b>午前10時00分～午前11時00  <b>場所:</b>西府文化センター 2階 大広間  <b>定員:</b>10名</p> 
<p>10/23 (水)</p>	<p><b>「LINE講座」</b>          スマートフォンでLINE、写真の撮り方やQRコードの読み取り方など疑問について一緒に学びませんか？  <b>時間:</b>午後13時30分～14時30分  <b>場所:</b>特別養護老人ホーム鳳仙寮 5階地域交流スペース  <b>定員:</b>3～5名          ※お使いのスマートフォン・水分・上履き・筆記用具          スマートフォンの貸し出しはございません。</p> 

**講座の費用は無料です。**

**全ての講座が事前申込み制になります。お電話か会場でお申込みください。**

※会場の都合や諸事情により、講座内容が変更になる場合や、荒天時など安全性に懸念がある際は、日程変更か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ん**

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**