

包括にしふ 11月

全て参加費無料です！



元気一番しふちゆう体操
イメージキャラクター
ひばじー



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。

11/6 (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: 特別養護老人ホーム鳳仙寮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。
11/11 (月)	「介護予防講座/笑いヨガと健康体操」 誰でも出来る笑いの健康体操。まずは一緒に楽しみましょう。 講師: (株)ソナエル村口氏、近藤氏(笑いヨガインストラクター) 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 
11/25 (月)	「介護予防講座/認知症予防(コグニサイズ)」 運動と認知トレーニングを同時に行う、2つの作業を同時に取り組みの事です。一緒に学びましょう。 講師: 府中恵仁会病院 理学療法士 中澤氏 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>11/27 (水)</p>	<p>「青空体操」 『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・タオルをお持ちください。</p> 
<p>11/27 (水)</p>	<p>「LINE講座」 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？ 時間：午前13時30分～14時30分 場所：特別養護老人ホーム鳳仙寮5階 地域交流スペース 定員：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事前申し込み制です。

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ふ

おだ こばやしりえ いわた いけがみ

☎ 042-360-1380 担当：織田・小林(理)・岩田・池上