

包括にしふ 12月

全て参加費無料です！

元気一番しふ  
ちゅう体操  
イメージキャラ  
クター  
ひばー



# 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。

## 「写し書き講座と体操」

百人一首の写し書きで脳を活性化！

12/4  
(水)

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。



## 「いきいきプラザYouTube体操講座」

いきいきプラザ職員による体操動画を見ながら体を動かしませんか？

12/9  
(月)

時間: 午前10時00分～10時30分

場所: 西府文化センター 2階 大広間

定員: 10名



## 「LINE講座」～初級編:スマートフォンの操作を習得したい方～

スマートフォン初心者向けのLINE講座になります。

12/9  
(月)

時間: 午前10時30分～11:00分

場所: 西府文化センター 2階 大広間

定員: 3名

※スマートフォンの貸し出しはございません。

※持ち物: お使いのスマートフォン・水分・筆記用具

～9日のLINE講座に参加される方へ～

※LINE講座は9日、25日の2回行いますが、参加は月1回のみとさせていただきます。

※人数が多い場合は職員の方で人数調整させていただきます。予めご了承下さい。

※この日は少人数での開催となります。基本操作を御希望の方は別日に設けております25日に御参加下さい。



## 「青空体操」

健康推進のため、外で一緒に体操をしませんか？お時間の有る方は、体操の後に『にしふのにわ』のお手入れをお手伝い頂ければと思います。




12/18  
(水)

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 『にしふのにわ』

※外での体操になるので、暖かい恰好で水分・タオルをお持ちください。

※雨天の際には、屋根付き駐車場で行ないます。

<p>12/23 (月)</p>	<p><b>「介護予防講座／運動」 現状の歩き方を知る</b>          自分の歩行状態を分析する事で、良い姿勢で歩行をすることができます。  <b>講師：府中恵仁会病院 理学療法士 北村氏</b>  <b>時間：午前10時00分～11時00分</b>  <b>場所：西府文化センター2階 大広間</b>  <b>定員：10名</b></p> 
<p>12/25 (水)</p>	<p><b>「LINE講座」～基本操作編～</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：午後13時00分～14時00分</b>  <b>場所：特別養護老人ホーム 鳳仙寮 5階 地域交流スペース</b>  <b>定員：3～5名</b>          ※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。          ※<b>基本操作を御希望の方は、こちらのLINE講座をお申込み下さい。</b></p> 
<p>12/25 (水)</p>	<p><b>「音楽講座／歌体操で楽しく体操しよう」</b>          「歌と音楽」の力を活用し、楽しみながら身体を動かしませんか？          認知症予防にも繋がります。  <b>講師：地域包括支援センターにしふ 小林(理)</b>  <b>時間：午後14時00分～15時00分</b>  <b>場所：特別養護老人ホーム 鳳仙寮 5階 地域交流スペース</b>  <b>定員：10名</b>  <b>持ち物：タオル・水分・上履き</b></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