

包括にしふ 2月

全て参加費無料です！

元気一番!!ふ  
ちゆう体操  
イメージキャラ  
クター  
ひばピー



# 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！

時間:午前10時00分～午前11時00分

2/5  
(水)

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。



## 「ベジチェックと健康作り栄養講座」

普段なかなか計測出来ない野菜の摂取量を数値で確認したり、健康に欠かせない栄養についての講座となります。是非御参加下さい。

時間:午前9時30分～午前11時00分

2/10  
(月)

午前9時30分～午前10時00分 **ベジタブルチェック**

午前10時00分～午前11時00分 **健康作り栄養講座**

講師:明治安田生命保険相互会社 武蔵野支社 岡部 友子氏

場所:西府文化センター 2階 大広間

定員:10名



## 「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。

2/12  
(水)




時間:午前13時30分～14時00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、暖かい恰好でお越しください。

※雨天の際には、屋根付き駐車場で行ないます。



<p>2/17 (月)</p>	<p><b>「血管年齢と『睡眠』と『健康』の知恵袋講座」</b>          普段なかなか計測出来ない血管年齢や、『睡眠』や『健康』との密接な関係について役立つ講座となります。是非御参加下さい。          時間:午前9時30分～午前11時00分  <b>午前9時30分～午前10時00分 血管年齢測定</b>  <b>午前10時00分～午前11時00分 『睡眠』と『健康』の知恵袋講座</b>          講師:明治安田生命保険相互会社 武蔵野支社 荒井 由美子氏          場所:西府文化センター 2階 大広間          定員:10名</p> 
<p>2/26 (水)</p>	<p><b>「みんなチャレ講座」</b>          「みんなチャレ 歩き方を学んでスマホdeアプリ体験(2回連続講座)」          5人1組でスマホを使って歩数管理や興味ある事を共有しながら健康管理をしましょう。          時間:午前10時00分～午前11時30分  <b>(第2回目が3月5日(水)午前10時00分～午前11時00分開催予定です)</b>          場所:西府文化センター 2階 大広間          定員:10名          対象:スマートフォンをお持ちでLINEアプリ等を使った事がある方          持ち物:自身のスマートフォン、筆記用具、飲み物</p> 
<p>2/26 (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?          時間:午後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。          ※<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> 

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ん

☎ 042-360-1380

おだ こばやしりえ いわた ひじかた いけがみ

担当:織田・小林(理)・岩田・土方・池上