

包括にしふ 3月

全て参加費無料です！

元気一番!!ふちゅう体  
操  
イメージキャラクター  
ひばこー









# 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。

3/5 (水)	<p><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。</p> 
3/5 (水)	<p><b>「みんチャレ講座」～2回目～</b> <b>「みんチャレ 歩き方を学んでスマホdeアプリ体験」</b> 最大5人1組でスマホを使って歩数を共有し、興味ある事を共有して健康管理をしましょう。 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> <p><b>対象：スマートフォンお持ちでLINEアプリを使った事がある方</b></p> 
3/10 (月)	<p><b>「介護予防講座／運動と歩くこと」</b> 歩き方のポイント. 効果を知る事で、良い姿勢で歩行をする事ができます。 講師：いきいきプラザ 北村氏 時間：午前10時00分～11時00分 場所：西府文化センター2階 大広間 定員：10名</p> 

<p>3/12 (水)</p>	<p><b>「青空体操」</b>  健康推進のため、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』のお手入れをお手伝い頂ければと思います。  <b>時間：午後13時30分～14時00分</b>  <b>場所：特別養護老人ホーム 鳳仙寮 『にしふの庭』</b>  <b>※外での体操になるので、暖かい恰好でお越しください。</b>  <b>※雨天の際には、屋根付き駐車場で行ないます。</b></p> 
<p>3/24 (月)</p>	<p><b>「体力測定会」</b>  ご自身の体力を知る良い機会です。ぜひご参加ください。  <b>担当：包括にしふ職員</b>  <b>時間：午前10時00分～午前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>  <b>種目：5m歩行・握力・長座位体前屈・リアクション棒・開眼片足立ち</b></p> 
<p>3/26 (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？  <b>時間：午後13時30分～14時30分</b>  <b>場所：特別養護老人ホーム 鳳仙寮 1階</b>  <b>定員：3～5名</b>  <b>※お使いのスマートフォン・水分・上履き・筆記用具</b>  <b>※スマートフォンの貸し出しはございません。</b></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ふ

☎ 042-360-1380

おだ こばやしりえ いわた ひじかた

担当：織田・小林(理)・岩田・土方