

2026 

参加費は全て無料 / 対象はおおむね65歳以上の市民の方

2月

# 介護予防講座 のお知らせ



**事前申込み制** (電話か会場でお申込みください)

**持ち物** : **飲み物** (水分補給のため) **メガネ** (必要な方)

2/2  
(月)

## 社会的フレイル予防について

外出や友人と会う機会が 減っていませんか ?

～ 心の元気を保つための、

人と社会とのつながりの大切さについてお話をします ～



講師 : 医療法人社団哺育会 浅草病院 リハビリテーション科 作業療法士 坂本氏

時間 : 10:00 ~ 11:00

場所 : 西府文化センター 2階 大広間

2/4  
(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 : 10:00 ~ 11:00

場所 : 鳳仙寮5階 地域交流スペース

※上ばき(スリッパでも可)をお持ちください



2/9  
(月)

## 社会参加・移動 について

行きたい場所へ行き 自分らしく過ごすための

『知恵と工夫』をお伝えします!!

講師 : 医療法人社団哺育会 浅草病院 リハビリテーション科 作業療法士 坂本氏

時間 : 10:00 ~ 11:00

場所 : 西府文化センター 2階 大広間

2/17  
(火)

## スマホ講座

スマホで生活に便利な情報を検索してみましよう!

時間 : 14:30 ~ 15:00

場所 : 鳳仙寮5階 地域交流スペース

※上ばき(スリッパでも可)をお持ちください

