

介護予防講座



～バランスよく食べて すっきり腸活!!

らくしように今を楽しめ! 今かららくしように楽しめ!!

今回は、「快食、快舌、快泄」がテーマ。
受講後、「今」から実践したくなるような内容が盛りだくさん。
さあ皆さん「今」から **Let's try!**

- ・ 講師 : 理学療法士 稲村 厚志 氏
- ・ 内容 : 栄養・口腔体操・排泄
- ・ 対象 : 65歳以上の府中市民

参加費
無料

	会場	曜日	時間	定員
日程	紅葉丘文化センター 2階 大広間	6/15(木)	14:45	20名程度
	白糸台中部公会堂 (上履きを持参ください)	6/16(金)	15:45	20名程度

※ 内容は、両会場同じです。どちらか一方をお選びください。

- ・ 持ち物 : マスク、ボールペン、水分、検温
- ・ 申込方法 : お電話でお申し込みください。
- ・ 申込期間 : 5/1～5/18 (日曜日を除く 10:00～16:00)

※ 応募多数の場合は公開抽選となります。はずれた方のみ 5/22(月)までにご連絡いたします。

府中市地域包括支援センターあさひ苑

〒183-0003 府中市朝日町 3-17-1

電話 042-369-0080

担当者: 細川・小林・中尾