

# 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! これからを楽しめ!!

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

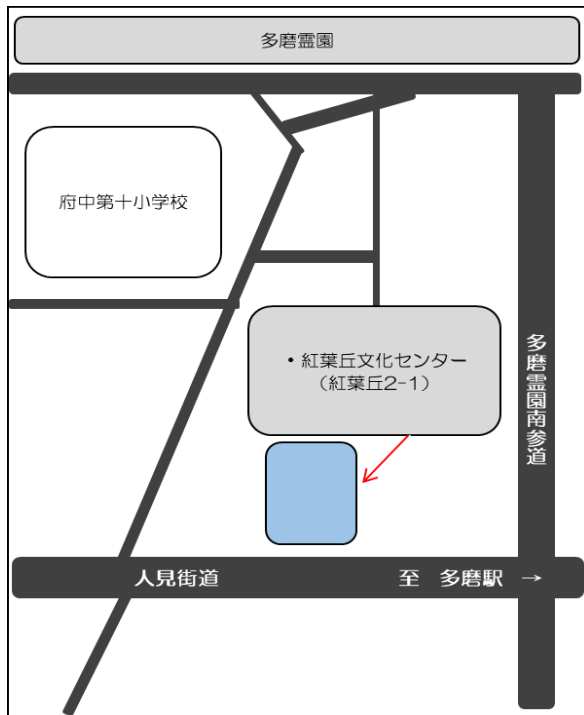
担当者: 細川・小林・中尾

## 新型コロナウイルス等の感染症予防の取組み

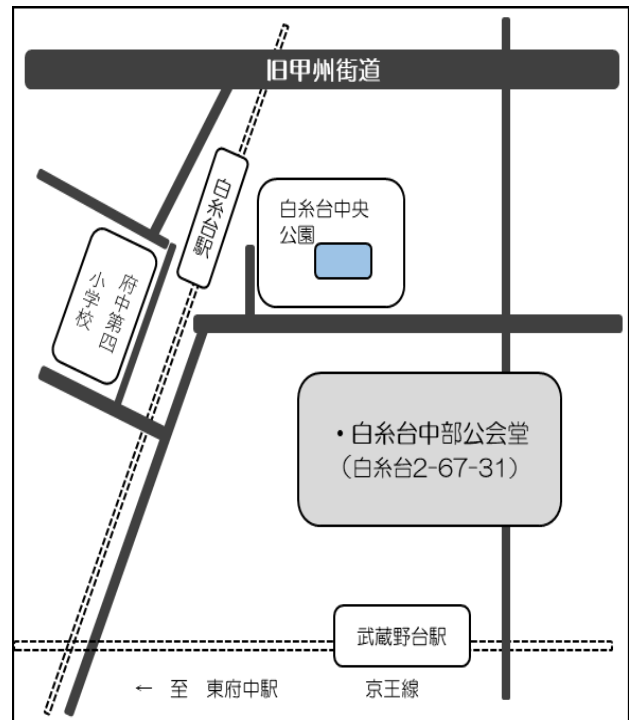
現在 府中市では感染予防を徹底して介護予防事業を実施しています。

- ご自宅で体温の測定をお願いします。体温はあさひ苑で控えさせていただきます。
- 平熱プラス1度以上ある方、又は咳等風邪症状の出ている方はご相談ください。
- マスクは必ずご着用ください。
- 会場に入室前の手洗い、うがい、手指消毒を徹底しています。
- ソーシャルディスタンスの為、対人距離を確保し教室人数を制限しております。
- ボールペンなどの個人使用物をご持参ください。他者との貸し借りをご遠慮頂いております。
- 室内の換気の為、常時少し窓を開けさせていただいております。
- 利用した机、椅子は消毒しております。

【紅葉丘文化センター】



【白糸台中部公会堂】



※紅葉丘文化センターへのお問い合わせはご遠慮願います。