

介護予防講座



～運動～

らくしゅう らくしゅう
今を楽しもう！ これからを楽しもう！！

今回は、理学療法士による筋肉の使い方やストレッチなどの運動の講座を行います。運動方法を掘り下げてその効果を実感してみましょう。

- ・講師：理学療法士 稲村 厚志 氏
- ・内容：～運動～
- ・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 講堂	5/25(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)	6/2(金)	15:45	20名程度

※ 両会場内容は同じです。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
- ・服装：動きやすい服装
- ・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。はすれた方のみ 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