

# 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

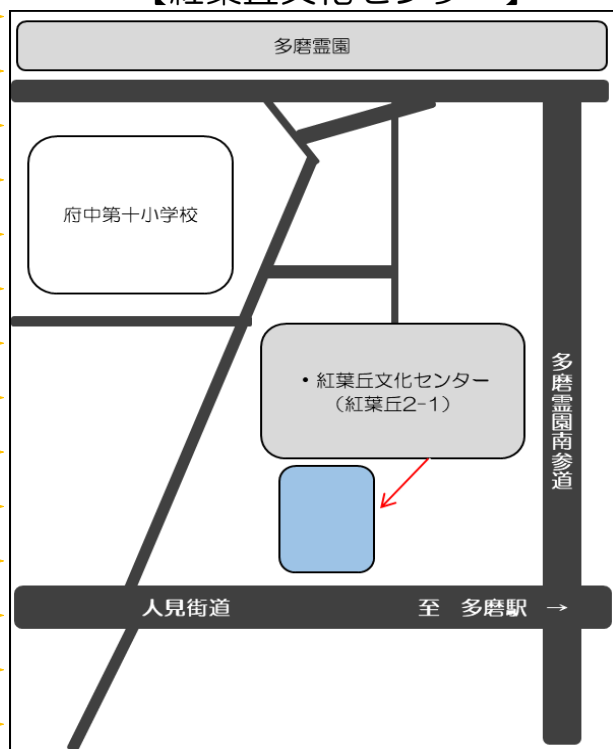
担当者： 細川・小林・中尾

## 新型コロナウイルス等の感染症予防の取組み

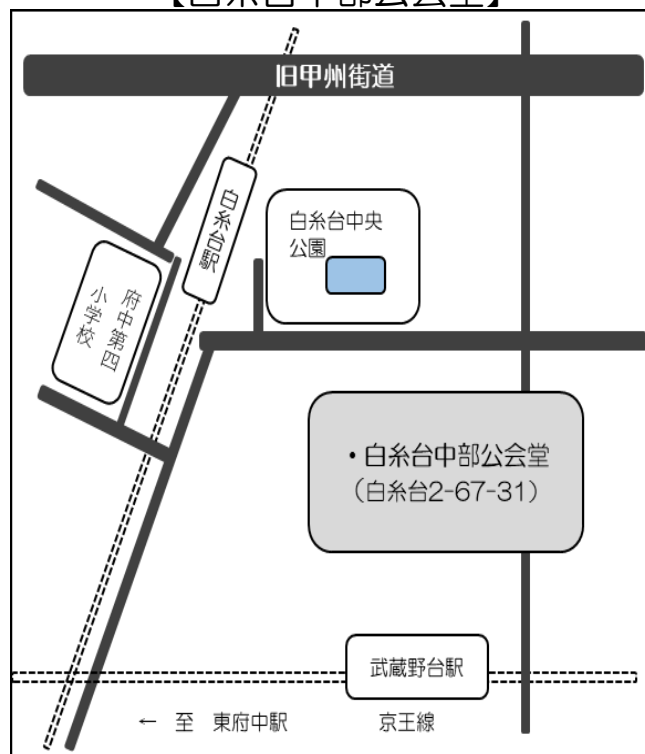
現在 府中市では感染予防を徹底して介護予防事業を実施しています。

- 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】



【白系台中部公会堂】



※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。