

令和7年度 11月 府中市地域包括支援センター あさひ苑 介護予防講座 参加費無料

No	講座名	会場	日時	定員
1	【写し書き講座】 百人一首のなぞり書きをします ※筆ペン・文鎮をお持ちの方はご持参ください。	紅葉丘文化センター 3階 会議室	・11/6(木) 10:00~11:00	30名 程度
2	【たのしく歌って脳活!!】 講 師：森井 二三代 氏 (音楽療法士)	紅葉丘文化センター 2階 講堂	・11/17(月) 10:00~11:00	30名 程度
3	【《MYライフ&エンディング》を考えよう】 講 師：明治安田生命 *希望者に血管年齢測定を実施します	紅葉丘文化センター 2階 講堂	・11/10(月) 10:00~11:30	20名 程度
4	【スマホ講座】 全2回・両日参加できる方 ※申込時にお知らせください ①AndroidまたはiPhone ②らくらくホンをお持ちの方は お伝えください ③知りたい操作	朝日町公会堂 (上履き持参) (内容) *スマホの基本 *便利な操作方法 *知りたい機能	(1回目) ・11/11(火) (2回目) ・11/18(火) 両日15:00~16:00	5名 程度
5	【筋力強化とストレッチ】 講 師：村上 直也 氏 (11/17) 講 師：有賀 正亮 氏 (11/27) *動きやすい服装 *どちらかの一方の会場 (同じ内容になっております)	紅葉丘文化センター 2階 講堂	・11/17(月) 13:30~14:30	15名 程度
6		(特別養護老人ホーム) 府中若松苑 1階 地域交流室 (上履き持参)	・11/27(木) 10:00~11:00	15名 程度

(対 象)： おおむね65歳以上の府中市民

(講座時間)： 60分程度

(申込期間)： 10/17 ~ 10/31 ※申込期間を過ぎた場合はご相談ください。

(申込み方法)： お電話でお申込みください。(日曜日を除く10:00~16:00)

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

(問合せ・申込み電話番号) 042-369-0080

(担当者) 細川・中尾

裏面もご覧ください

【お申込みの皆様へ】

★講座のお申込み多数の場合は公開抽選となります。

外れた方のみおおむね実施日1週間前までに連絡いたします。

(※新規のお申込みの方を優先させていただきます。)

★マスクの着用、手指消毒は自己責任においてご判断ください。

★水分補給のための飲み物をご持参いただき、動きやすい服装、靴でお越しください。

★事故等は全て自己責任となっておりますのでご了承ください。

★お申込みのキャンセル、当日お休みされる場合はご連絡ください。

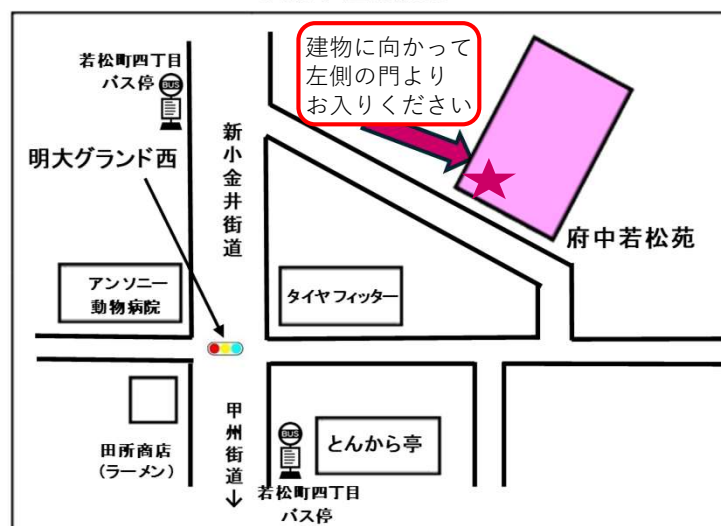
【紅葉丘文化センター】



【朝日町公会堂】



【府中若松苑】



※会場へのお問い合わせは ご遠慮願います。