府中市地域包括支援センター あさひ苑

12月

介護予防講座



| 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 (No.13~15) ※筆ペン・文鎮をお持ちの方はご持参く下さい。 | 紅葉丘文化センター 3階 会議室 | • 12/4(木) 10:00~11:00 | 30名 程度 |
| 2 | 歩行解析【トルト】講師:株式会社ヤマシタ※歩行の後ろ姿を5m撮影をするがはます。 | (特別養護老人ホーム) 明日に架ける橋 1階 地域交流スペース | • 12/1(月) 13:30~14:30 | 10名 程度 |
| 3 | るだけで、自分の歩行点数と転倒リスク評価を解析することができます。 転倒を事前に防ぐための歩き方お勧め運動を紹介します!! | 紅葉丘文化センター 2階 講堂 | • 12/2(火) 13:30~14:30 | 10名 程度 |
| | | ※両日の内容は同じです。どちらかを選択ください。 | | |

(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): 11/3~11/21

※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。

(平日 10:00~16:00)

· 13:30~

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

☆ 会場へのお問い合わせはご遠慮ください☆

【地域交流ひろば】

(60分 程度) (月)多磨町公会堂 · 9:30~

・元気アップ体操

(火)朝日町公会堂 · 9:30~ · 13:30~

元気一番! ふちゅう体操 ほか

(木)紅葉丘文化センター ・10:00~ ・13:30~

(参加費無料)

随時 募集中!! お申込みはお電話で あさひ苑まで

<u>(内) 紅来止又山センター・10.00~~~10.00~</u>

(金) 府中若松苑 • 9:30~ • 13:30~

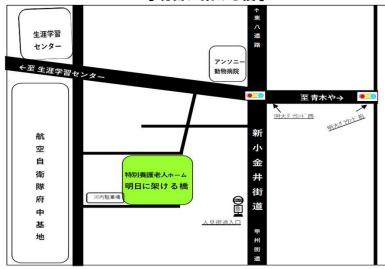
【お申込みの皆様へ】

- ★講座のお申込み多数の場合は公開抽選となります。
- <u>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。</u> (※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】



【明日に架ける橋】



※会場へのお問い合わせはご遠慮願います。