

府中市地域包括支援センター あさひ苑

令和7年

12月

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 (No.13~15) ※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	・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!!	(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		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)

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

- ・元気アップ体操
- ・元気一番!ふちゅう体操 ほか

(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

(月) 多磨町公会堂 ・9:30~ ・13:30~

(火) 朝日町公会堂 ・9:30~ ・13:30~

(木) 紅葉丘文化センター ・10:00~ ・13:30~

(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。

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】



【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。