

令和8年

1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.16~18) ※筆ペン・文鎮をご持参ください。	紅葉丘文化センター 3階 会議室	・1/8(木) 10:00~11:00	30名 程度
2	【楽しく食べる】 講師：星埜朋子(管理栄養士) 持ち物：エプロン・マスク・筆記用具	紅葉丘文化センター 1階 料理講習室 詳しくは別紙参照	・1/20(火) 10:00~13:00	10名 程度
3	【フレイル予防につながる運動】 ・栄養、社会参加に加えて 運動習慣でフレイル予防!! 講 師：有賀 正亮 氏 (1/22) 講 師：村上 直也 氏 (1/26)	(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	・1/22(木) 10:00~11:00	10名 程度
4		紅葉丘文化センター 2階 講堂	・1/26(月) 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 (料理講習会180分程度・試食時間含む)

(申込期間)：～12/19(金)

※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
★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】



【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。

あさひ苑 介護予防講座

楽しく食べる

日時

2026年1月20日(火)
午前10時～13時

場所

紅葉丘文化センター
料理講習室

参加

65歳以上の方

予定

★サバ缶で、簡単絶品あら汁！

★鶏肉を柔らかく仕上げる方法

★バランスの良い食事とは？

紹介したお食事をお昼に食べます！！

ホシトモコ
講師：あさひ苑管理栄養士 星埜朋子☆彌

お申込みはあさひ苑までご連絡ください