

# 2月

令和8年

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	<b>【写し書き講座】</b> 百人一首のなぞり書きをします (No.1 9~21) <u>※筆ペン・文鎮をご持参ください。</u>	紅葉丘文化センター 3階 会議室	・2/5(木) 10:00~11:00	30名 程度
2	<b>【たのしく歌って脳活!!】</b> 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	・2/16(月) 10:00~11:00	30名 程度
3	<b>【体力測定会】</b> 講 師：村上 直也 氏 (2/16) 講 師：有賀 正亮 氏 (2/26)	紅葉丘文化センター 2階 講堂	・2/16(月) 13:30~14:30	10名 程度
4	<div>・握力・片足立ち・立ち座り ・リアクション棒</div> <div>※両日の内容は同じです。 どちらかを選択ください。</div>	(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)	・2/26(木) 10:00~11:00	10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)： 1/5 ~ 1/25

※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

【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。

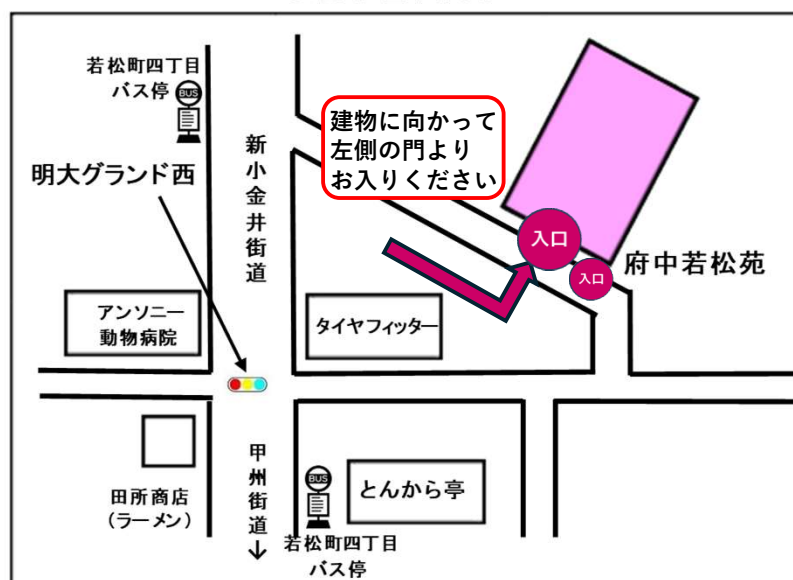
★事故等は全て自己責任となっておりますのでご了承ください。

★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】



【府中若松苑】



※会場へのお問い合わせはご遠慮願います。