

令和8年

## 3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.22~24) ※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	・3/5(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	・3/16(月) 10:00~11:00	30名 程度
3	【スマホ基本講座& 健康になるスマホ講座】  ※スマートフォンをお持ちで全日程(4回)参加できる方、 及び文字入力や写真機能を使っている方  (1・2回)「スマホ基本講座」 ◎スマホの基本操作、便利な機能、 疑問点の解消!! (3・4回)「健康になるスマホ講座」 ※詳しくは別紙をご覧ください。	(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回 3/3 ・2回 3/10 ・3回 3/17 ・4回 3/24 (全日程：火曜日) 10:00~11:00	10名 程度
4	【事業説明会】 ・令和8年度の介護予防講座の説明ほか ・簡単な健康チェック ・詳しくは別紙をご覧ください。 ※両日の内容は同じです。	紅葉丘文化センター 2階 講堂  (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	・3/12(木) 15:00~16:00  ・3/13(金) 15:00~16:00	各会場 20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)： 2/2~2/20 ※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★

【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。