

令和8年

6月 介護予防講座



No	講座名	会場	日時	定員
1	【スマホ&みんチャレ】 1回目…スマホの基本操作・便利な機能 2回目…疑問点の解消 3回目…「みんチャレ」アプリの使い方 4回目…参加者のリクエスト	朝日町公会堂 ※上履き持参 ※4回連続参加の可能な方	・6/2 (火) ・6/9 (水) ・6/16(水) ・6/23(水) 15:00~16:00	5名程度
2	【写し書き講座】 百人一首のなぞり書きをします (No.31~33) <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	・6/4(木) 10:00~11:00	30名程度
3	【夏を元気に乗り切る】 ベジチェック測定!! (野菜は足りていますか?) 講 師：田辺薬品株式会社	特別養護老人ホーム 府中若松苑 1階 地域交流室	・6/4(木) 13:30~14:30	15名程度
4	【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	・6/15(月) 10:00~11:00	30名程度
5	【体力測定会】 (自分の体力を知ろう!!) ≪講 師/作業療法士≫ ・村上 直也 氏 (6/22) ・有賀 正亮 氏 (6/25)	紅葉丘文化センター 2階 講堂	・6/22(月) 10:00~11:00	10名程度
		(特別養護老人ホーム) 府中若松苑 1階地域交流室	・6/25(木) 10:00~11:00	
6	【トルト】歩行解析 講 師：株式会社ヤマシタ ※歩行を後ろから撮影してAIで解析します。	多磨町公会堂	・6/29(月) 15:00~16:00	10名程度
		(特別養護老人ホーム) 府中若松苑 1階 地域交流室	・6/30(火) 13:30~14:30	

【フレイル予防講習会】

【時間】(90分)
15:00~16:30

~全4回/全日程参加できる方~

内 容	紅葉丘文化センター(木)	明日に架ける橋(金)
・1回目 フレイル予防のお話	6/11	6/12
・2回目 元気な体をつくる	6/18	6/19
・3回目 元気な心と体を維持する	6/25	6/26
・4回目 体力測定ほか	9/24	9/25

☆最近気分が落ち込んで、外出をするのがおっくうで…

☆今の健康状態をこのまま維持したい!!

☆年だからしょうがない。でも、もう少し元気を取り戻したい

各会場
10名程度



申し込み方法は裏面をご覧ください。

《申し込み方法》

- (対象) : おおむね65歳以上の府中市民
 (講座時間) : 60分程度 (フレイル予防講習会は90分程度)
 (申込期間) : ~5/29 ※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。

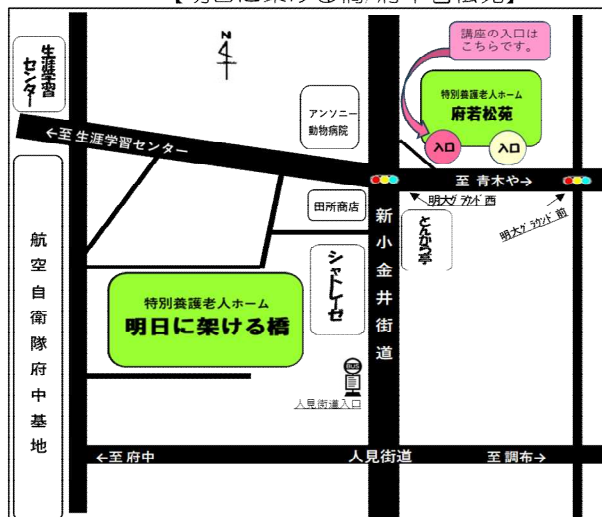
【紅葉丘文化センター】



【朝日町公会堂】



【明日に架ける橋/府中若松苑】



【多磨町公会堂】



※会場へのお問い合わせはご遠慮願います。