

令和8年 府中市地域包括支援センター あさひ苑

7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.34~36) ※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	・7/2(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) * フレイル予防のお食事 * 手軽にできるあと一品ほか 合言葉は さあにぎやかに !! (持ち物) エプロン・マスク・筆記用具	紅葉丘文化センター 料理講習室	・7/16(木) 10:00~13:00 詳しくは別紙をご覧ください	10名 程度

◎参加費：300円

随時募集中!!

お申込みはお電話で
あさひ苑へ

【地域交流ひろば】

60分
程度

(内容)

- ★ 元気アップ体操
- ★ 元気一番! ふちゅう体操 ほか

(午前)

(午後)

(月) 多磨町公会堂

(火) 朝日町公会堂

(木) 紅葉丘文化センター

(金) 明日に架ける橋

・9:30 ~ 10:30

・10:00 ~ 11:00

・13:30 ~ 14:30

☆参加費無料

お申し込みは裏面をご覧ください。

詳しくは別紙を
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 (“楽しく食べる” 180分程度)
(申込期間) : ~ 6/30まで

※申込期間を過ぎた場合はご相談ください。

(申し込み方法) : 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】



※会場へのお問い合わせはご遠慮願います。