



6月 介護予防講座

参加費
無料

講座名・講師	会場	日時	定員
【写し書き講座】  百人一首をなぞり書きをします ※筆ペン・文鎮をお持ちの方は ご持参ください	紅葉丘文化センター 3階 会議室	6/1(木) 午前10時～	20名前後
【たのしく歌って脳活!!】 <講師> 金子 二三代氏 (音楽療法士) 	紅葉丘文化センター 2階 大広間	6/12(月) 午前10時～	15名前後

(対象) : おおむね65歳以上の府中市民
 (講座時間) : 60分
 (申込期間) : 5/1～5/18
 ※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。



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひびー

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

(電話番号) 042-369-0080

(日曜日を除く10:00～16:00)

お知らせ ※詳しくは別紙チラシをご覧ください。

【運動深ぼり】 <講師> 稲村 厚志氏 (理学療法士)	紅葉丘文化センター 2階 講堂	5/25(木) 午後2時45分～	20名前後
	白糸台中部公会堂	6/2(金) 午後2時45分～	20名前後
【しっかり食べてスッキリ腸活!!】 <講師> 稲村 厚志氏 (理学療法士)	紅葉丘文化センター 2階 大広間	6/15(木) 午後2時45分～	20名前後
	白糸台中部公会堂	6/16(金) 午後2時45分～	20名前後
【スマホの楽しみ方&みんな!】 全4回 連続参加可能の方 1・2回…(スマホの基本) 3・4回…(みんなチャレ)	紅葉丘文化センター 会議室・講堂	(全日・火曜日) 6/6・13・20・27 午後1時30分～	10名前後

【お申込みの皆様へ】

★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。

★感染予防のため、自宅での体温測定、マスクの着用、手洗い、消毒などのご協力をお願いします。

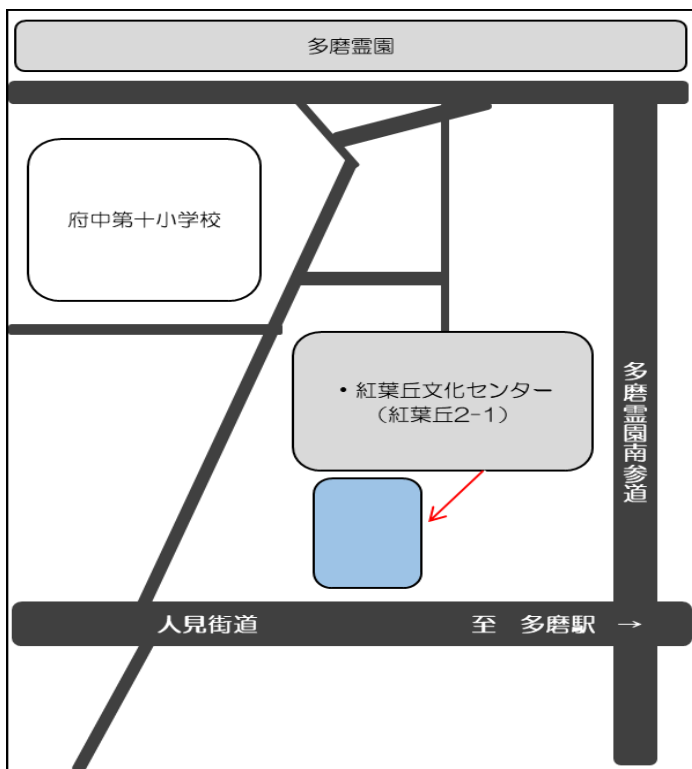
★水分補給のための飲み物をご持参いただき、動きやすい服装、靴でお越しください。

★講師の都合により内容が変更になることがあります。

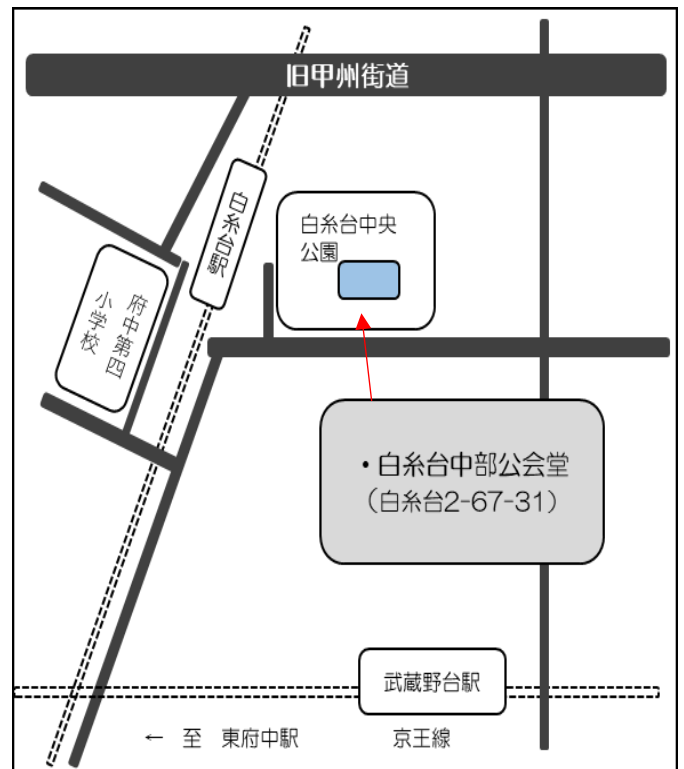
★事故等は全て自己責任となっておりますのでご了承ください。

★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】



【白糸台中部公会堂】



※紅葉丘文化センターへのお問い合わせはご遠慮願います。