



# 6月 介護予防講座

参加費  
無料

講座名・講師	会場	日時	定員
<b>【写し書き講座】</b>  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
<b>【たのしく歌って脳活!!】</b>  <講師> <b>金子 二三代氏</b> (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  
ひばビー

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。

<b>【運動深ぼり】</b> <講師> <b>稲村 厚志氏</b> (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
<b>【しっかり食べてスッキリ腸活!!】</b> <講師> <b>稲村 厚志氏</b> (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
<b>【スマホの楽しみ方&amp;みんな!】</b> 全4回 連続参加可能の方 1・2回…(スマートフォンの基本) 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