

令和7年度 **10月** 府中市地域包括支援センター あさひ苑 **介護予防講座**

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 ※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	・10/2(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	・10/27(月) 10:00~11:00	25名 程度
3	【眠活のススメ&アロマ講座】 講師：田辺薬品株式会社 ※アロマで眠りを整えましょう!!	朝日町公会堂	・10/14(火) 15:00~16:00	15名 程度
4	【体力測定会】 作業療法士 講師：有賀 正亮 (10/17・23) 講師：村上 直也 (10/27) ・握力・片足立ち・立ち座り ・リアクション棒	(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	・10/17(金) 10:00~11:00	10名 程度
5			・10/23(木) 10:00~11:00	10名 程度
6		紅葉丘文化センター 2階 講堂	・10/27(月) 13:30~14:30	15名 程度
7	ステップ 【Step】 転倒危険度の測定 講 師：ケア21東京西部	(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	・10/30(木) 13:30~14:30	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)： 9/15～9/30 ※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。(日曜日を除く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。

No 3) 睡眠のお話し

講師：田辺薬品株式会社

府中薬局若松町店

- ・睡眠とアロマの関係性について
- ・好きなアロマの香りを選んでみましょう
(アロマストーンお土産付)

No 7) Step(転倒危険度測定)

講師：ケア21東京西部職員

※測定は、画面の指示に従って移動します。
転倒の危険を分かりやすく数値化します。

【朝日町公会堂】



【明日に架ける橋】



【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。