

～運動～深ぼり

最近、歩く速度が遅くなってきた、バランスが悪くなったなど、歩くことに不安がありませんか？ その気づきがフレイル予防への第一歩です。今回のテーマは理学療法士による、歩き方講座を行います。ご自身の習慣化された歩行について今一度見つめ直す良い機会です。歩き方を掘り下げてその効果を実感しましょう。

- ・講師：理学療法士 稲村 厚志 氏
- ・内容：歩き方について
- ・対象：65歳以上の府中市民

参加費：無料

	月 日	曜日	会 場	時 間	定 員
日程・定員	3/1	火	紅葉丘文化センター 2F 大広間	14:00	15名
	3/7	月	白糸台文化センター 3F 講堂	15:00	15名

(※ 両日ともに内容は同じです)

- ・持ち物：マスク、ボールペン、水分、検温
- ・服装：動きやすい服装
- ・申込方法：お電話にて下記までお申し込みください
- ・申込期間：1/27(木)10:00～2/10(木)17:00 まで



※ 応募多数の場合は抽選となります。落選された方には、あさひ苑よりご連絡致します。

府中市地域包括支援センターあさひ苑

電話 042-369-0080

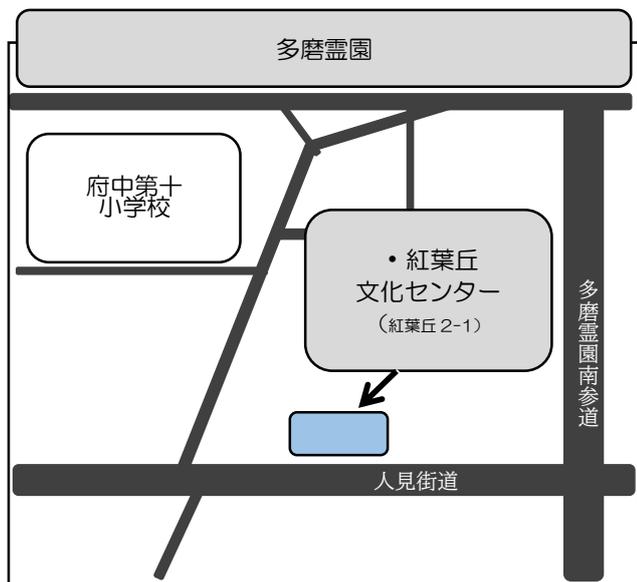
担当者：石丸・小林・中尾

新型コロナウイルス等の感染症予防の取組み

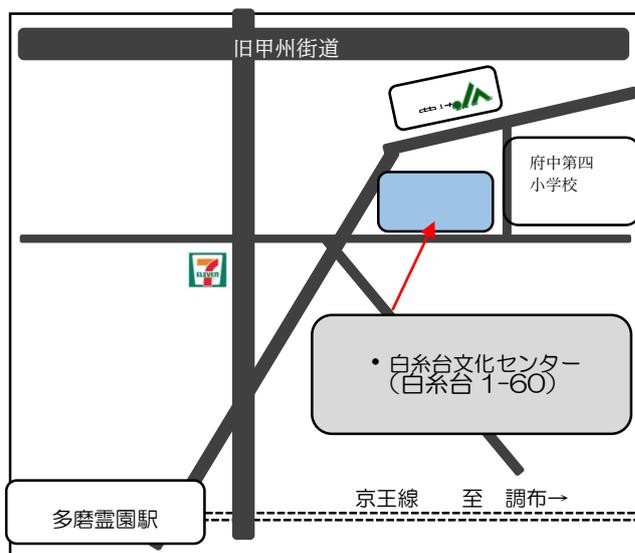
現在 府中市では感染予防を徹底して介護予防事業を実施しています。

- ご自宅で体温の測定をお願いします。体温はこちらで控えさせていただきます。
- 平熱プラス1度以上ある方、又は咳等風邪症状の出ている方はご相談ください。
- マスクは必ずご着用ください。
- 会場に入室前の手洗い、うがい、手指消毒を徹底しています。
- ソーシャルディスタンスの為、対人距離を確保し教室人数を制限しております。
- ボールペンなどの個人使用物をご持参ください。他者との貸し借りをご遠慮させて頂いております。
- 室内の換気の為、常時少し窓を開けさせていただいております。
- 利用した机、椅子は消毒しております。

【紅葉丘文化センター】



【白糸台文化センター】



※ 各文化センターへのお問い合わせはご遠慮ください

