


令和8年

府中市地域包括支援センター あさひ苑

5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.28~30) ※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	・5/7(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	・5/18(月) 10:00~11:00	30名 程度
準備体操、嚥下・口腔体操、発声練習をして、季節の歌をピアノの伴奏に合わせて全員で歌います。楽しく歌って脳活でフレイル予防!!				
3	 【スマホ講座】 ~初心者向け~ 1回目…スマートフォンの基本操作 2回目…参加者のリクエスト ※2回連続参加できる方	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	・5/22(金) ・5/29(金) 15:00~16:00	5名 程度

【フレイル予防講習会】

~全4回/全日程参加できる方~

【時間】

15:00~16:30
(90分)

☆最近気分が落ち込んで、
外出をするのがおっくうで…

☆今の健康状態を
このまま維持したい!!

☆年だからしょうがない…
でも、もう少し元気を
取り戻したい

内容	多磨町 公会堂	朝日町 公会堂
・1回目 フレイル予防の概要・測定ほか	(月曜日)	(火曜日)
・2回目 リハビリ専門職による講義	5/11	5/12
・3回目 社会福祉協議会との繋がり	5/18	5/19
・4回目 測定 ほか	5/25	5/26
	8/24	8/25

各会場
10名程度



元気一番!! 脳活体操
イメージキャラクター
ひびー

(対象) : おおむね65歳以上の府中市民

(講座時間) : 介護予防講座60分程度 フレイル予防講習会90分

(申込期間) : 4/13~4/30 ※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(平日10:00~16:00)

(問合せ・申込み電話番号) 042-369-0080 (担当者) 細川・中尾

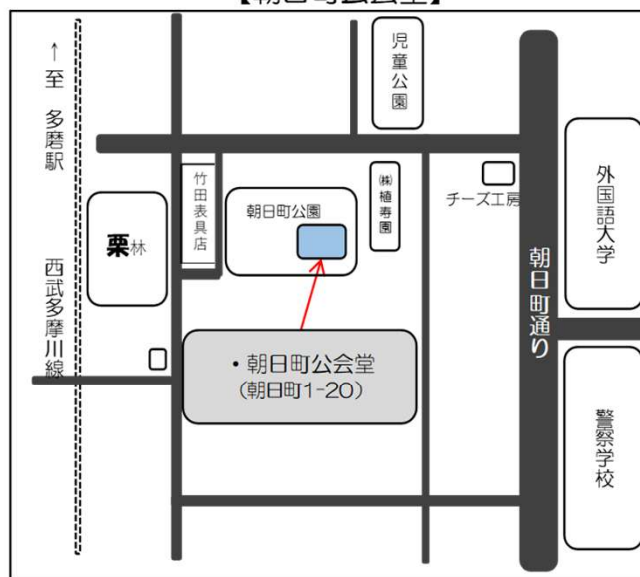
【お申込みの皆様へ】

- ★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。

【多磨町公会堂】



【朝日町公会堂】



【紅葉丘文化センター】



【明日に架ける橋】



※会場へのお問い合わせはご遠慮願います。