

令和元年 5月 吉日
府中市地域包括支援センターあさひ苑
センター長 齋藤 鉄兵

令和元年 第2期3期 介護予防推進事業 事業説明会のご案内

新緑の色増す今日この頃、皆様におかれましては益々ご清栄の事とお喜び申し上げます。

府中市では、市民の皆様に健康を維持していくための一助として、気軽に取り組むことができる体操教室を開催しております。

今回は、以前実施された介護予防アンケートにご回答頂いたあさひ苑担当地区の方々を対象に、令和元年7月末～11月、令和元年12月～令和2年3月までの期間開催する教室の事業説明会をご案内させて頂いております。

ご希望の方は下記日程をご確認の上、電話にてお申込み下さい。

また、事業説明会当日は体操体験と7種目の体力測定を合わせて実施致します。

ご自身の健康度を知るきっかけとしてご利用して頂けたらと思います。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

月日	曜日	会場	時間	定員	備考
5月27日	月	多磨町公会堂	13:30～ 15:30	20名まで	カーペット
5月28日	火	朝日町公会堂		20名まで	フローリングの為、 上履き持参
5月30日	木	紅葉丘文化センター (2階 講堂)		25名まで	外履き
5月31日	金	白糸台中部公会堂		25名まで	畳

※ 水分補給として各自のみものをご持参ください

～測定項目～

・骨健康度測定 ・5m歩行 ・片足立ち(60秒) ・長座位前屈 ・握力
・TUG(移動能力) ・ファンクショナルリーチ(手伸ばし測定)

※ 測定結果は当日返却しますが、希望者は後日(6/5㊥)リハビリ専門員による
測定結果説明とアドバイスを致します。詳しくは別紙をご覧ください。

(お問い合わせ先) 府中市地域包括支援センターあさひ苑
(担当) : 小林・中尾
(電話番号) : 042-369-0080