

## 安心シニア塾

平成25年9月に開講した安心シニア塾は、みなさまの熱いご支援をいただき、6年目を迎えることができました。昨年第5期までに延べ2,455名のご参加をいただきました。初めての方も、以前にご参加された方も、性別年齢を問わず、多くのみなさまのご参加をお待ちしております！



### 第3回

シニア世代の病気と予防

日にち:平成30年6月14日(木)

講師:樋口 和子(看護師)

(府中市地域包括支援センター緑苑)

### 第4回

高齢期の食事づくり

日にち:平成30年6月28日(木)

講師:竹内 友恵(管理栄養士)

(府中事業所 食事係統括係長)

実際の調理もご一緒に行います



今期からシニア事務局のみなさまに運営にご協力をいただいています！

時間:10時30分～12時00分 講座  
12時45分～14時00分 交流会

会場:緑苑 地域交流スペース

参加費:無料(どなたでもご参加いただけます)

お問い合わせ:042-367-8080(緑苑)

ご参加者からのご要望により、講座終了後に昼食と交流の場を設けます。昼食はご持参されても緑苑の昼食会をご利用いただくことも可能です。



## 緑苑・安心シニア塾

平成30年度 第6期基礎講座(開催予定)

緑苑 交通案内

・京王線府中駅下車 徒歩15分

・京王線府中駅 京王バス「武蔵小金井駅南口」行 「第二小前」下車

・JR武蔵小金井駅南口 京王バス「府中駅」行 「第二小前」下車

開催回	日にち	テーマ	講師
第1回	平成30年5月24日(木)	安心シニア塾の目的	理事長(社会福祉士)
第2回	平成30年5月31日(木)	認知症の予防と早期対応	看護師・認知症ケア専門士
第3回	平成30年6月14日(木)	シニア世代の病気と予防	看護師
第4回	平成30年6月28日(木)	高齢期の食事づくり	管理栄養士
第5回	平成30年7月12日(木)	身体を動かすコツ	介護予防専任講師
第6回	平成30年7月26日(木)	自宅で生活するために必要なサポート	社会福祉士・主任介護支援専門員

平成30年度 第6期専門講座(開催予定)

開催回	日にち	テーマ	講師
第1回	平成30年9月13日(木)		
第2回	平成30年9月27日(木)		
第3回	平成30年10月11日(木)	専門講座のテーマ・講師については現在調整中です。決定次第、お知らせします。	
第4回	平成30年10月25日(木)		
第5回	平成30年11月8日(木)		
第6回	平成30年11月22日(木)		

基礎講座、専門講座各6回すべてにご参加いただいた方に、基礎講座、専門講座修了証を発行します。

## いずみ・安心シニア塾

開催回	前期	後期
第1回	平成30年6月23日(土)	平成30年11月17日(土)
第2回	平成30年7月28日(土)	平成30年12月15日(土)
第3回	平成30年8月25日(土)	平成31年1月19日(土)
第4回	平成30年9月22日(土)	平成31年2月16日(土)
第5回	平成30年10月27日(土)	平成31年3月16日(土)

時間： 14時00分～15時30分(前期・後期とも)

会場： 武蔵台文化センター(前期)・市営第11美好町住宅集会所(後期)

※いずみ・安心シニア塾に関するお問い合わせ：042-366-0080(泉苑)

## あさひ苑・安心シニア塾



現在計画中です  
決まり次第  
お知らせします

あさひ苑・安心シニア塾に関するお問い合わせ  
042-369-0080  
(あさひ苑)