

# 9月 泉苑介護予防講座のご案内

参加費無料!  
申込は9/10  
まで

健康ストレッチ 講師: 泉苑職員

会場	日程	時間	申込番号
市営第十一美好町住宅集会所 (美好町2-51) 定員 各8名	9月19日(土)	午後1:30~2:15	A
		午後2:45~3:30	B
西原町自治会館 (西原町3-13-36) 定員 各8名	9月25日(金)	午後1:30~2:15	C
		午後2:45~3:30	D
市営第十二北山町住宅集会所 (北山町3-17) 定員 各8名	9月29日(火)	午後1:30~2:15	E
		午後2:45~3:30	F

## いずみシニア塾: からだに負担をかけない姿勢づくり

講師: 山木健司氏(多摩同胞会介護予防専任講師)

会場	日程	時間	申込番号
武蔵台文化センター2階大広間 定員 各10名	9月26日(土)	午後1:30~2:15	G
		午後2:45~3:30	H

### 《お申込み方法》

☆上記日程より、ご希望の申込番号A~Hのアルファベットを1つ選んでください。お電話にて氏名、住所、電話、申込番号の順でお申込みください。 締切 9/10(木)午後5時まで

☆定員を上回る場合は抽選とさせていただきます。結果については9/12以降、申込者全員に電話で、ご連絡させていただきます。

### 《感染症予防対策のお願いと協力》

☆参加当日、自宅での検温と会場でのマスクの着用、手洗い、手指消毒をお願いします。

☆発熱や風邪症状、体調不良時などで欠席する場合はお手数ですが泉苑まで連絡ください。

☆開催毎に会場内の消毒作業を実施するので、入室は開始10分前とさせていただきます。

### 《持ち物》

☆マスク、飲み物 ※文化センター以外の会場は室内履きをご持参ください。

【お申込み・お問合せ先】 府中市地域包括支援センター泉苑 担当: 青木  
042-366-0171 または 042-366-0080