

5月 泉苑介護予防講座

座ってできる！元気一番!!ふちゅう体操

泉苑職員による座りながらできる“元気一番!!ふちゅう体操と軽いストレッチをおこないます。お気軽にご参加ください。



① 5月18日(土) 午後 2:00～3:30

場所：市営第十一美好町住宅集会所（美好町2-51 東芝南門付近）

② 5月25日(土) 午後 2:00 ～ 3:30

場所：武蔵台文化センター2階大広間

③ 5月28日(火) 午前 10:00～11:30

場所：市営第十二北山町住宅集会所（北山町3-17 7小通り沿い）

④ 5月28日(火) 午後 2:00 ～ 3:30

場所：西原町自治会館（西原町3-13-36）

○参加費無料・申し込み不要！

各会場とも定員20名とさせていただきます

○府中市在住で、おおむね65歳以上の方が対象

○水分などは各自でご用意ください。

裏面もご覧ください

<問い合わせ先>

府中市地域包括支援センター 泉苑

（担当：青木）

<電話>

● 0120-6540-24（通話料無料）

● 042-366-0171（包括直通）

～楽に動くための

からだの準備運動～

からだを動かす前の準備がとても重要で年を重ねるごとに準備運動に時間がかかる必要がでてきます。ただ、からだを鍛えるのではなく、自分のからだを知り、自分のペースで運動をおこなうことで痛みの予防や軽減につながります。

自分のからだと向き合うきっかけにご参加ください。

★ 5月23日(木) 午後 1:30～3:00

場所：美好町一・二丁目公会堂（美好町1-27）

講師：山木 健司（多摩同胞会介護予防専任講師）

○参加費無料・申し込み不要！

各会場とも定員20名とさせていただきます

○府中市在住で、おおむね65歳以上の方が対象

○水分などは各自でご用意ください。



<問い合わせ先>

府中市地域包括支援センター泉苑

（担当：青木）

<電話>

● 0120-6540-24（通話料無料）

● 042-366-0171（包括直通）