

6月 泉苑介護予防講座

今回は…

いずみシニア塾 ～自宅で生活するために必要なサポート～

講師：永合 美穂（府中市地域包括支援センター泉苑 支援センター長）

★ 6月22(土) 午後 2:00 ～ 3:30

場所：武蔵台文化センター2階大広間

事前申込不要！
参加費無料

元気の源は口から始まる！

口は相手に自分の意思を伝えたり、体内にエネルギーを取り込む大切な窓口です。健口(口の健康)が体の健康に影響するため、早い段階からお口の予防に取り組む必要があります。(講師：泉苑職員)



お気軽にご参加ください。

① 6月25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）

② 6月25日(火) 午後 2:00 ～ 3:30

場所：西原町自治会館（西原町3-13-36）

- 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)

裏面もご覧ください

事前申込不要!
参加費無料

いずみ健康術

～動けるからだを作るための

正しいストレッチ!～



講師：山木 健司（多摩同胞会専任講師）

★ 6月27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）

痛みが出にくい動きやすい姿勢づくり

今回はピースプラザ岩城 宏氏(作業療法士)を講師に迎え、皆様が普段かかえているからだの痛みや安全に生活する上でのヒントなど、気軽に質問できる講座を予定しております。

講師：岩城 宏氏（ピースプラザ作業療法士）



★ 6月29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）

- 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）