

8月 泉苑介護予防講座

いずみシニア塾 ～夏の病気と健康維持～

泉苑看護師による、暑い時期に特に気をつけたい病気と健康維持について、わかりやすくお伝えします。 お気軽にご参加ください。

講師：新村 満寿美（府中市地域包括支援センター泉苑 看護師）

★ 8月24(土) 午後 2:00 ～ 3:30

会場：武蔵台文化センター2階大広間

健康ストレッチ&ふちゅう体操

今回は泉苑職員による座りながらできる健康ストレッチと“元気一番!!”ふちゅう体操の座位編をおこないます。

① 8月27日(火) 午前 10:00～11:30

会場：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 8月27日(火) 午後 2:00 ～ 3:30

会場：西原町自治会館（西原町3-13-36）

③ 8月31日(土) 午後 2:00 ～ 3:30

会場：市営第十一美好町住宅集会所（美好町2-51 東芝南門付近）

○料金無料、事前の申し込みは必要ありません
が各会場とも定員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)