

10月 泉苑介護予防講座

いずみシニア塾～わかりやすい認知症予防講座～

～認知症について漠然と不安を感じている方

予防方法や接し方について悩まれている方へ～

講師：岩淵 研哉（府中市地域包括支援センター泉苑 相談員）

★ 10月19(土) 午後 2:00 ～ 3:30

場所：武蔵台文化センター2階大広間

笑って笑って、はっぴー生活

あたま・からだ・こころを元気にする体操やゲームで気持ちもリフレッシュ！ 大笑いしたい方はぜひ、ご参加ください！

講師：加藤 良江氏（みんなの認知症予防ネット）

① 10月29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 10月29日(火) 午後 2:00 ～ 3:30

場所：西原町自治会館（西原町3-13-36）



○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
○メガネや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

いずみ健康術～からだのメンテナンス!～

～体操の秋!～



ほぐして、伸ばして、筋力アップ!!



講師：山木 健司（多摩同胞会専任講師）

★ 10月24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）

笑って笑って、はっぴー生活

あたま・からだ・こころを元気にする体操やゲームで気持ちもリフレッシュ! 大笑いしたい方はぜひ、ご参加ください!

講師：加藤 良江氏（みんなの認知症予防ネット）

★ 10月26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）

○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
○メガネや水分などは各自でご用意ください

事前申込不要!
参加費無料です



<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)