

# 12月 泉苑介護予防講座

## 健康ストレッチ&楽しいゲーム

泉苑職員による座りながらできる健康ストレッチで体をほぐした後は、初めての方でも簡単に出来る楽しいゲームをご用意しています。お気軽にご参加ください。

① **12月21日(土) 午後 2:00 ~ 3:30**

場所：武蔵台文化センター2階大広間

② **12月24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)

③ **12月24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)

## いずみ健康術

～ ヒモ巻効果とヒモを使った体操 ～

ヒモを巻くことでの痛みの変化を検証、またヒモを使った効果的な体操をお伝えしていきます。ご興味ある方はぜひ、ご参加ください！

講師：山木 健司（多摩同胞会専任講師）

★ 12月26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）

## いずみシニア塾

～ 自宅で生活するために必要なサポート ～

いつもでも住み慣れた街で自分らしく暮らし続けるためのポイントや注意点を  
お伝えし、今後の自身の生活を安心できるようにイメージするための講座です。

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）

★ 12月28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）

○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）