

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)