

# 2月 泉苑介護予防講座

参加費無料  
事前申し込み  
不要です

## 健康ストレッチ

泉苑職員による座りながらできる健康ストレッチをおこないます。  
お気軽にご参加ください。

★ 2月22日(土) 午後 2:00 ~ 3:30

場所：武蔵台文化センター2階大広間

## フレイル予防講座

ピースプラザ作業療法士の岩城 宏 氏を講師にお迎えしフレイル  
予防について分かりやすくお伝えしていきます。

① 2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 2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）

○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

参加費無料  
事前申し込み  
不要です

～ 膝に負担をかけない階段昇降 ～

階段を昇り降りする度に、膝を痛めていませんか？ 正しい階段昇降のポイントをお伝えします。 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）

★ 2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）

## いずみシニア塾

～ からだを動かすコツ ～

『ふだんの暮らしがちょっと軽くなる！』をテーマに負担の少ないからだの動かし方をお伝えします。 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）

★ 2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）

○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）