

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)