

2月 泉苑介護予防講座のご案内

事前申込みの上
抽選となります
2/10締切

健康ストレッチ ～緩めて、伸ばして、寒さ解消！～

講師：泉苑職員



会 場	日 程	時 間	申込コース
西原町自治会館 (西原町3-13-36) 定員 10名 ※こちらの会場は室内履きをご用意ください	2月18日(金)	午後2:00～2:45	㊦
市営第十二北山町住宅集会所 (北山町3-17) 定員 10名 ※こちらの会場は室内履きをご用意ください	2月22日(火)	午後2:00～2:45	㊧
武蔵台文化センター2階大広間 定員 12名	2月26日(土)	午後2:00～2:45	㊨

いずみシニア塾 ～もも裏伸ばして、むせ込み予防！～

講師：山木健司氏(多摩同胞会介護予防専任講師)



会 場	日 程	時 間	申込コース
美好町一・二丁目公会堂 (美好町1-27) 定員 12名	2月24日(木)	午後2:00～2:45	㊩

《お申込み方法》 ※ 65歳以上の府中市民が対象で参加費無料です。

☆上記日程より、ご希望の申込コース㊦～㊨の記号を1つ選んでください。お電話にて氏名、住所、電話、申込コースの順でお申込みください。 締切 2/10(木)午後5時まで

☆抽選の結果は申込者全員に電話にてご連絡させていただきます。

※お申込みは1人1コースとさせていただきますのでご了承ください。

《感染症予防対策のお願いと協力》

☆参加当日、自宅での検温と会場でのマスクの着用、手洗い、手指消毒をお願いします。

☆発熱や風邪症状、体調不良時などで欠席する場合はお手数ですが泉苑まで連絡ください。

☆開催毎に会場内の消毒作業を実施するので、入室は開始10分前とさせていただきます。

《持ち物》 ☆マスク(着用)、飲み物、筆記用具

【お申込み・お問合せ先】 府中市地域包括支援センター泉苑 担当：青木
042-366-0171 または 042-366-0080

講-2