

# 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。  
2/12締切

## 『みんなチャレ』連続講座 インターネットで介護予防

～会えなくても繋がれる!アプリを使ってみんなでチャレンジ～

※スマートフォンでLINEアプリを使用している方を優先させていただきます。

会場	日程	時間	申込コース
武蔵台文化センター2階大広間 (武蔵台2-2) 定員12名	2月18日(土)	午後2:00 ~3:30	㊦
	2月25日(土)	午後2:00 ~3:00	

## 健康ストレッチ

～骨粗鬆症に、出来るだけならないための取り組みを知っておこう～

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	2月24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	2月28日(火)	午後2:00 ~2:45	㊨

## いずみシニア塾～膝の痛みを気にせず歩く方法があります～

講師:多摩同胞会介護予防専任講師 山木健司氏

美好町一・二丁目公会堂 (美好町1-27) 定員15名	2月23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は無料です。

★上記日程より、ご希望される申込コース欄㊦～㊩の記号を一つ選んでください。

お電話にて氏名、住所、電話、申込コースの順でお伝えください。締切 2/12(日) 午後5時まで

※現在、感染症対策のために、事前申込みの上、抽選とさせていただきます。

★抽選の結果は申込者全員に電話でご連絡させていただきます。

0590-635-390 FAX 1510-635-390

〒200-8585 府中市

〒200-8585 府中市



## 【感染症予防対策のご協力とお願い】

★参加当日、自宅での体温測定と会場でのマスクの着用、手洗いと手指消毒をお願いします。

また、お帰りの際も手洗いと手指消毒をお願いしています。

★発熱や風邪症状、体調不良などで欠席をされる場合は、お手数ですが泉苑まで連絡下さい。

★会場内の消毒作業を実施いたしますので、入室は開始10分前からとさせていただきます。

《持ち物》 ★マスク、水分補給用飲み物

※武蔵台文化センター以外の会場は室内履きをご持参ください。

申し込み番号	開催日時	曜日	会場
①	07:30～09:30(計2時間)	(土) 日産ビル	駒志大前Sーマ〜けいふ文化会館
②	09:30～11:00(計1時間30分)	(土) 日産ビル	駒志大前Sーマ〜けいふ文化会館

## セミナー入場券

～ご希望のセミナーの申し込み番号を記入する欄に記入してください～

申し込み番号	開催日時	曜日	会場
③	04:30～06:00(計1時間30分)	(金) 日産ビル	駒志大前Sーマ〜けいふ文化会館
④	04:30～06:00(計1時間30分)	(土) 日産ビル	駒志大前Sーマ〜けいふ文化会館

## セミナー入場券

～ご希望のセミナーの申し込み番号を記入する欄に記入してください～

申し込み番号	開催日時	曜日	会場
⑤	04:30～06:00(計1時間30分)	(水) 日産ビル	駒志大前Sーマ〜けいふ文化会館

～ご希望のセミナーの申し込み番号を記入する欄に記入してください～

申し込み番号	開催日時	曜日	会場
⑥	04:30～06:00(計1時間30分)	(木) 日産ビル	駒志大前Sーマ〜けいふ文化会館

【お申込み・お問い合わせ先】 府中市地域包括支援センター泉苑 担当:横地

042-366-0171 または 042-366-0080