

9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。
9/6締切

骨盤底筋群のトレーニング

～骨盤底筋群を鍛えて尿失禁の予防～

会 場	日 程	時 間	申込コース
市営第十一美好町住宅集会所 (美好町2-51) 定員10名	9月16日(土)	午後2:00～3:00	サ
西原町自治会館 (西原町3-13-36) 定員10名	9月22日(金)	午後2:00～3:00	シ
市営第十二北山町住宅集会所 (北山町3-17) 定員10名	9月26日(火)	午後2:00～3:00	ス

身体に負担のかからない姿勢が、楽に動けることに繋がります

～多摩同胞会専任講師の山木健司氏による介護予防講座～

武蔵台文化センター2階大広間 (武蔵台2-2) 定員12名	9月30日(土)	午後2:00～3:00	セ
----------------------------------	----------	-------------	---

＜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 サ～セ 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 9/6(水) 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。

【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。

【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