

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

みんなチャレ講座

好評です

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	9月12日(土)	午後2:00 ~3:30	ハ
	9月19日(土)	午後2:00 ~3:00	

健康ストレッチ

～楽しく身体を動かしませんか～

都営武蔵台二丁目AP集会所 (武蔵台2-23-13) 定員12名	9月17日(木)	午後3:00 ~4:00	ヒ
西原町自治会館 (西原町3-13-36) 定員10名	9月18日(金)	午後2:00 ~3:00	フ
市営第十二北山町住宅集会所 (北山町3-17) 定員15名	9月22日(火)	午後2:00 ~3:00	ヘ
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26日(土)	午後2:00 ~3:00	ホ

《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 ハ～ホ 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(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。

【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 みんなチャレ講座はスマートフォン

※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

会えなくても繋がれる！！

インターネットで介護予防

～ 仲間と一緒にアプリを使ってみんなでチャレンジ ～

参加者の声

自宅にいても健康づくりができた

頑張った証が残って嬉しい♪

仲間がいるから続けられた

新しい発見！新しい学び！



『みんなチャレ』2回連続講座

～みんなで楽しくスマホチャレンジ!!～

日 時：令和8年9月12日（土）14時～15時30分（90分）

9月19日（土）14時～15時00分（60分）

会 場：武蔵台文化センター2階大広間

持ち物：スマートフォン、水分補給用の飲み物

※iPhone（アイフォン）をお持ちの方は、アプリ入手のための
AppleID・パスワードを控えてきてください。

対 象：スマートフォンをお持ちで、LINEを使える方

（2日間とも参加できる方、募集人数 10名）

内 容：①フレイル予防のためのアプリの使い方説明

②参加者同士で最大5人1組のチームを組みアプリ

申 込：042-366-0171（9時～17時）

地域包括支援センター泉苑（担当：横地）



©ほっとするね 緑の府中

府中市