

11月 泉苑介護予防講座

からだとお口の健康体操

泉苑職員による座りながらできる健康体操とお口や飲み込み時のトラブルを防ぐ健口体操をお届けします。

お気軽にご参加ください。



① **11月26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 **11月26日(火) 午後 2:00～3:30**

場所：西原町自治会館 (西原町3-13-36)

③ **11月30日(土) 午後 2:00～3:30**

場所：武蔵台文化センター2階大広間

○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)

いずみシニア塾

～ 元気を保つための食事 ～

元気なからだは食事が要です、ちょっとした工夫や食べ方で普通の食事がより健康的な食事になります。

レシピも合わせて、ご紹介させていただきます。



講師：菊嶋 希予乃（特別養護老人ホーム信愛泉苑

管理栄養士）

★ 11月23日(土) 午後 2:00～3:30

場所：市営第十一美好町住宅集会所（美好町2-51 東芝南門付近）

いずみ健康術

～ 小さな力でも、からだは動く～

からだの仕組みを知ること、無理なく動ける方法を身につけましょう！ご興味ある方はぜひ、ご参加ください！

講師：山木 健司（多摩同胞会専任講師）

★ 11月28日(木) 午後 1:30～3:00

場所：美好町一・二丁目公会堂（美好町1-27）

○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。



< 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）