

地域で取り組む♪長いいきいき生活

「介護 予防 講座」のご案内 費用：無料

転倒リスク測定&ウォーキングのすすめ

「姿勢や身体の使い方♪」

府中多摩川通り住宅・いこいの広場(是政5-19-1)

【日時】令和7年3月4日(火)

10:00~11:30

【講師】RIC訪問看護ステーション
理学療法士 糟谷明範氏

【測定】(株)ケア21

【申込制】15名(先着順) 2/20より予約開始

【持ち物】水分・マスク・動きやすい服装



「からだメンテナンス体操」

是政文化センター・2階大広間(是政2-20)

【日時】令和7年3月27日(木)

14:00~15:00

【講師】健康運動指導士 下沢久恵氏

【申込制】25名(先着順)

【持ち物】水分・マスク・動きやすい服装

※対象：概ね65歳以上の府中市民、その他

※参加費：無料

※荒天により中止になる場合がございます。ご了承ください。

★お問い合わせ・申込み先★

府中市地域包括支援センターこれまさ

Tel 042-314-0451 担当：ふるはた

