

★是政文化センター (是政 2-20)

- ◆ピアノの伴奏で懐かしい童謡を歌いましょう♪ 2/14(金) 10:00 講堂 定員30名【申込制】
- ◆スマホ講座 ①スマホ貸出あり ②③ご自身のスマホがある方
  - ①はじめてのスマホ 3/4(火) 14:00 大広間 定員20名【申込制】 スマホ貸出あり!
  - ②LINE基礎講座・android編 3/14(金) 10:00 大広間 定員10名【申込制】
  - ③LINE基礎講座・iPhone編 3/14(金) 14:00 大広間 定員10名【申込制】
- ◆からだメンテナンス体操 3/27(木) 14:00 大広間

★地域包括支援センターこれまさ 3階 (是政 2-38-1)

- ◆スマホ講座 対象:ご自分のスマホをお持ちの方
  - ①LINE基礎講座・iPhone編⇒**android編に変更** 1/14(火) 10:00 定員6名【申込制】
  - ②LINE基礎講座・android編 1/14(火) 11:15 定員6名【申込制】
  - ③習慣化アプリみんなチャレ活用講座 1/21(火)・1/28(火) 14:00【申込制】
- ◆わくわく脳トレ倶楽部 定員10名 事前
  - ①1/11(土) 10:00 ②1/24(金) 14:00 ③2/8(土) 14:00 ④2/18(火) 14:00
  - ⑤3/1(土) 10:00 ⑥3/18(火) 14:00

ショルダーポーチプレゼント!

★多摩川通り住宅 いこいの広場 (是政 5-19-1.4号棟)

- ◆チェアヨガ 1/31(金) 10:00 定員25名【申込制】
- ◆(仮)転倒リスク度測定+ウォーキングのすすめ 3/4(火) 10:00 定員15名【申込制】

★是政南町公会堂 (是政 5-14)

- ◆からだスッキリプログラム 定員15名
  - ①1/14(火) 13:30 ②3/11(火) 13:30

★是政1丁目公会堂 (是政 1-2-19)

- ◆わくわく健活クラブ 定員20名
  - ①1/24(金) 10:00 ②2/28(金) 10:00 ③3/28(金) 10:00

★小柳町3丁目自治会館 (小柳町 3-16)

- ◆健康体操 定員16名
  - ①1/17(金) 10:00 ②2/21(金) 10:00 ③3/21(金) 10:00

★是政2丁目公会堂 (是政 2-16)

- ◆是政2丁目サロン(町会主催)※どなたでも参加できます。
  - ①1/27(月) 10:00 ②2/17(月) 10:00 ③3/31(月) 10:00

★小柳町1丁目公会堂 (小柳町 1-17)

- ◆うたう会!ハッピーメイト(自主グループ)※どなたでも参加できます。
  - ①1月、町会音楽会予定 ②2/7(金) 14:00 ③3/7(金) 14:00

**R7.1.7 付**  
**内容更新**  
随時、情報が更新されています!  
ご参加、お待ちしております!



◎お申込み、お問合せは地域包括支援センターこれまさ(ふるはた)まで ☎042-314-0451

※対象:おおむね65歳以上の府中市民の方 ※持ち物:水分補給用の飲み物・筆記用具 等

※予定は随時、更新いたします。また、荒天の場合は中止となりますのでご了承ください。

※ボランティアも募集中!

# 指先を使って脳を活性化!

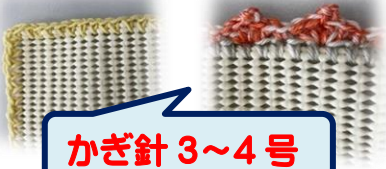
## わくわく😊脳トレ倶楽部

みんなで交流しながら  
手作りボランティア &  
ちょこっとボランティア  
にチャレンジ!しませんか?



### ちょこっとボランティア

- その① シール貼りの準備
- その② 封筒のシール貼り
- その③ 冊子のシール貼り



かぎ針 3~4号



かぎ針 6~8号

### 手作り ボランティア 手芸&工作



- その① 滑り止め  
      マットの縁取り
- その② アクリルたわし
- その③ ビニール袋入れ
- その④ ハートの入れ物
- その⑤ 新聞広告で作る  
      バック
- その⑥ ヘアバンド
- その⑦ その他



ご協力いただける方はご連絡、お願いいたします。

持ち物:飲み物(水分補給用)・マスク ※体調を整えて、ご参加ください!

日時		場所・持ち物
1/11(土)	10:00~11:30	地域包括支援センター これまさ3階 (是政 2-38-1) ===== ★かぎ針(貸出用もあります!) ★カラー広告の新聞紙、包装紙を集めて います!ご協力、お願いします。
1/24(金)	14:00~15:30	
2/8(土)	14:00~15:30	
2/18(火)	14:00~15:30	
3/1(土)	10:00~11:30	
3/18(火)	14:00~15:30	

ご自宅で作っ  
ていただける  
方も募集して  
います♪♪



【お問合せ】 府中市地域包括支援センターこれまさ  
☎042-314-0451 (担当:ふるはた)

地域で取り組む♪長いきいき生活  
「介護予防講座」のご案内 費用：無料

**スマホ講座** ※スマホの種類別に行います！

①LINE基礎講座・iPhone編

【日時】令和7年1月14日(火)

10:00~11:00

②LINE基礎講座・アンドロイド編

【日時】令和7年1月14日(火)

11:15~12:15

【申込制】各6名(先着順)

【会場】府中市地域包括支援センター  
これまさ 3階(是政2-38-1)

【持ち物】**ご自分のスマホ・筆記用具・水分**



**習慣化アプリ「みんなチャレ」活用講座**

【会場】府中市地域包括支援センター  
これまさ 3階(是政2-38-1)

【日時】1回目:1/21(火)14:00~15:30

2回目:1/28(火)14:00~15:00

※両日、参加できる方、対象

【申込制】定員10名(先着順)※プレゼントあり!

【持ち物】**ご自分のスマホ・筆記用具・水分**



★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



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

## 「チェアヨガ」

しっかりと運動量もある  
椅子を使ったヨガです

【会場】多摩川通り住宅

「いこいの広場」(是政5-19-1.4号棟)

【日時】令和7年1月31日(金)

10:00~11:00

【講師】永井 雄高氏

【申込制】定員 25名(先着順)

【持ち物】水分・マスク・動きやすい服装



発声練習で声を出しやすく！

## 「ピアノの伴奏で

## 懐かしい童謡を歌いましょう♪」

【会場】是政文化センター

3階 講堂 (是政2-20)

【日時】令和7年2月14日(金)

10:00~11:00

【講師】飯田美智子先生

【申込制】30名(先着順)

【持ち物】水分・マスク



★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



高齢者のくらしを支える

# 府中市地域包括支援センター

お気軽にご相談ください!

高齢者の皆さんが、いつまでも健康で住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から支援をいたします。

介護が必要な方もお元気な方もご利用いただけます。



## ▼ 地域包括支援センターって、どんなところ? ▼

### ● 気になること、悩みごとの相談を聞きます。

- 認知症に伴う不安や困りごと
- 在宅療養に関する相談
- 介護保険や市の保健・福祉サービスの利用



### ● 皆さんの権利を守ります。

- 虐待の防止・対応
- 成年後見制度の利用
- 消費者被害の防止



### ● 自立した生活を支援します。

- 介護予防
- ケアプランの作成(要支援1・2の方)
- 地域での交流



### ● さまざまな方面から皆さんを支えます。

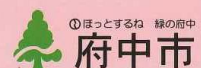
- 地域のケアマネジャーの支援
- 関係機関(市役所、医療、介護、自治会等)との連携



お問合せ：府中市福祉保健部高齢者支援課

住所 〒183-8703 府中市宮西町2-24 TEL 042(335)4537 FAX 042(335)0090

府中市ホームページ <https://www.city.fuchu.tokyo.jp/>



👆 上記の相談窓口は、

清水が丘1丁目、2丁目・是政・小柳町2丁目、4丁目、5丁目、6丁目にお住まいの方は「府中市地域包括支援センターこれまさ」が担当となります!

【連絡先】042-314-0451