

府中市地域包括支援センターこれまさ

地域で取り組む♪元気一番！！介護予防😊

【対象】 府中市民で概ね65歳以上の方
 【持ち物】 マスク・飲み物・上履き(文化センター以外)・筆記用具
 ※体調を整えて、動きやすい服装でご参加ください。
 ※荒天により中止となる場合がございます。

参加費無料

令和6年

10月・11月号

① わくわく健活クラブ【場所】小柳町1丁目公会堂(小柳町1-17)

介護予防講座「わくわく健活クラブ・小柳町1丁目」から
 自主グループ「うたう会！ハッピーメイト」に変更となります！

★14:00～14:30 軽体操

★14:30～15:00 みんなで唱歌等を歌います！

10/4(金)	14:00～15:00	参加者随時募集	定員 15名
11/1(金)	14:00～15:00		定員 15名

② からだスツキリプログラム【場所】是政南町公会堂(是政5-14)

10/8(火)	13:30～14:30	【講師】 共済会櫻井病院 リハビリテーション科	定員 15名
11/12(火)	13:30～14:30		定員 15名

③ 健康体操【場所】小柳町3丁目自治会館(小柳町3-16)

10/18(金)	10:00～11:00	参加者随時募集	定員 13名
11/15(金)	10:00～11:00		定員 13名

④ わくわく健活クラブ【場所】是政1丁目公会堂(是政1-2-19)

10/25(金)	10:00～11:00	参加者随時募集	定員 15名
11/22(金)	10:00～11:00		定員 15名

⑤ 是政2丁目サロン【場所】是政2丁目公会堂(是政2-16)

10/28(月)	10:00～10:45	参加ご希望の方は ご連絡ください。	定員 15名
11/25(月)	10:00～10:45		定員 15名

※是政2丁目町会主催ですが、どなたでも参加できます！
 地域の皆さんでの交流タイムを行っています！

⑥ 介護予防講座【場所】是政文化センター 3階・講堂 (是政2-20)

「お薬との上手なつきあい方」 ※詳細は裏面をご覧ください♪

⑦ 介護予防講座【場所】是政文化センター 3階・講堂 (是政2-20)

「心不全を知ろう！」 ※詳細は裏面をご覧ください♪

⑧ 介護予防講座【場所】是政文化センター 2階・大広間 (是政2-20)

「チェアヨガ」令和6年11月29日(金) 10:00～11:00 講師:永井雄高氏

※しっかりと運動量もある椅子を使ったヨガです。先着順20名 ご予約、お待ちしております♪

寒くなっても
水分補給！



必ず！持って
来てくださいね！



【お問合せ・申込み】 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♪元気一番！！介護予防 介護予防講座のご案内

「お薬との上手なつきあい方」

是政文化センター・3階講堂（是政 2-20）

【日時】令和6年10月11日（金）

10:00～11:30

【講師】都立多摩総合医療センター
薬剤科 科長 山口智氏

【申込制】20名（先着順）受付中！

【持ち物】水分・マスク・筆記用具

★講座開始前に「元気一番！！ふちゅう体操」を行います！



「心不全を知ろう！」

～心不全にならないように、悪くしないためにできること～

是政文化センター・3階講堂（是政 2-20）

【日時】令和6年11月15日（金）

14:00～15:30

【講師】医療法人社団共済会 櫻井病院
院長 櫻井 誠先生

【申込制】30名（先着順）受付中！

【持ち物】水分・マスク・筆記用具



※対象：概ね65歳以上の府中市民、その他要相談※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

