

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

11月・12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！

11/1(金)	14:00～15:00	参加者随時募集	定員 15名
12/6(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)

11/12(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
12/10(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)

11/15(金)	10:00～11:00	参加者随時募集	定員 13名
12/20(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)

11/22(金)	10:00～11:00	参加者随時募集	定員 15名
12/27(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)

11/25(月)	10:00～10:45	参加ご希望の方は ご連絡ください。	定員 15名
12/23(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)

「心不全を知ろう！」 ※詳細は裏面をご覧ください♪

～心不全にならないように、悪くしないためにできること～

⑦ 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」 ※詳細は裏面をご覧ください♪

11月は
健康アップ月間
 です！
 府中市では様々な
 取り組みを行
 っております！
 詳細は下記連絡
 先までお問合せ
 ください！



【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

「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歳以上の府中市民優先。

ご家族、府中市在勤の方も参加可能です!



「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!

是政文化センター・2階大広間(是政 2-20)

【日時】令和6年11月29日(金)

10:00～11:00

【講師】永井 雄高氏

【申込制】20名(先着順)受付中!

【持ち物】水分・マスク・動きやすい服装



※荒天により中止になる場合がございます。※参加費:無料

★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

