

元気でいきいき！しんまち

府中市では「住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせるまちづくり」を実現するため、市内にお住まいの65歳以上の方を対象に介護予防事業を実施しております。

しんまちだよりでは、新町・栄町で実施しております講座等の予定を掲載し、2ヶ月に一度発行しております。ご都合のつく講座がございましたら、是非お申し込み下さい。（申し込み不要となっているものは、直接ご来場下さい。）

※各開催日の1か月前より、お申し込みを受け付けております。

※定員制の講座は抽選となるので、約1週間前に当選者にのみご連絡します。

※講師名の記載がない講座は包括支援センターしんまちの職員が行います。

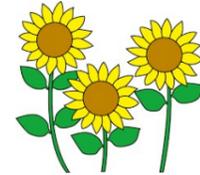
※日程や内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。

☆ 講座の予定 ☆

講座に参加される時は水分をお持ち下さい。



7・8月



日時	講座名	場所
7月 3日 (水) 午後 2:00~ 3:30	写し書き栄町 (定員 12名 抽選) ※上履き・文鎮・筆ペンがあればご持参ください	都営栄町三丁目第2 アパート集会室
7月 10日 (水) 午前 10:00~ 11:30	あづまや栄町 (定員 12名 抽選) ひょうたんストラップ ※上履きがあればご持参ください 	都営栄町 2丁目 アパート集会室
7月 11日 (木) 午前 10:00~ 12:00	手芸クラブ ※まち針 5本と縫い針 1本をご持参ください	地域包括しんまち
7月 16日 (火) 午前 10:00~ 11:30	吹矢体験 (定員 16名 抽選) 講師：介護予防推進センター 池畑氏	新町文化センター 2階 大広間
7月 16日 (火) 午後 2:00~ 3:30	あづまや新町 (定員 12名 抽選) ひょうたんストラップ ※上履きがあればご持参ください	都営新町 3丁目 アパート東集会室
7月 18日 (木) 午後 2:00~ 3:30	元気アップ体操の体験と介護予防事業説明会 ※上履きがあればご持参ください	市営新町 2丁目住宅 集会所
7月 22日 (月) 午後 2:00~ 4:00	手芸クラブ ※まち針 5本と縫い針 1本をご持参ください	地域包括しんまち
7月 24日 (水) 午前 10:00~ 11:00 まで受付	体力測定会 (申し込み不要、午前 11 時までに来場してください。) 骨健康度・血管年齢・握力・長座位体前屈・片足立ち ※上履きをご持参ください ※理学療法士のアドバイスが受けられます。	都営栄町 2丁目 アパート集会室

日時	講座名	場所
7月30日(火) 午前10:00~ 11:30	健康体操(申し込み不要) 講師:健康運動指導士 牛久 裕子氏 ※タオルをご持参ください	新町文化センター 2階 大広間
7月30日(火) 午後2:00~ 3:00まで受付	体力測定会 (申し込み不要、午後3時までに来場してください。) 骨健康度・血管年齢・握力・長座位体前屈・片足立ち ※上履きをご持参ください	都営新町3丁目 東集会室
7月31日(水) 午後1:30~ 2:30	健康体操(申し込み不要) 筋力UP!! 講師:健康運動指導士 牛久 裕子氏 ※上履き・タオルをご持参ください	栄町体育館 2階会議室
8月7日(水) 午後2:00~ 3:30	写し書き新町(定員12名 抽選) ※上履き・文鎮・筆ペンがあればご持参ください	市営新町2丁目住宅 集会所
8月8日(木) 午前10:00~ 12:00	手芸クラブ ※まち針5本と縫い針1本をご持参ください	地域包括しんまち
8月13日(火) 午後2:00~ 3:30	脳トレ新町(定員12名 抽選) ※上履きがあればご持参ください	都営新町3丁目 アパート東集会室
8月14日(水) 午前10:00~ 11:30	あづまや新町(定員10名 抽選) 内容未定 ※上履きがあればご持参ください	市営新町2丁目住宅 集会所
8月23日(金) 午前10:00~ 11:30	歌を歌って脳活性化!(定員20名 抽選) 講師:音楽療法士 金子 二三代氏	新町文化センター 2階 大広間
8月26日(月) 午後2:00~ 4:00	手芸クラブ ※まち針5本と縫い針1本をご持参ください	地域包括しんまち
8月28日(水) 午後1:30~ 2:30	健康体操(申し込み不要) 講師:健康運動指導士 牛久 裕子氏 ※上履き・タオルをご持参ください	栄町体育館 2階会議室
8月29日(木) 午後2:00~ 3:30	あづまや栄町(定員12名 抽選) 内容未定 ※上履きがあればご持参ください	武蔵野ハイライズ 集会室 (栄町3丁目)

【ちょっとひと息  脳トレコーナー】

問題: 次の①~③のことわざの意味をア~オの中から探しましょう

- ① 這っても黒豆 ② 人の頭の蠅を追う ③ すりこぎで重箱を洗う

ア) 欲深い人 イ) 頑固者 ウ) おおざっぱな人 エ) 余計な世話を焼く人 オ) 怠け者

前号の答え

- ① ライバルにいっしをむくいる。
② しかく・ちょうかく・きゅうかく・みかく・しょっかく
③ とつぜんくらやみから、いぎょうのものたちがすがたをあらわした。

今回はちょっと難しいよ!
辞書で調べることも脳トレです
分からなかったら調べてみよう!!



問い合わせ・申し込み
府中市地域包括支援センターしんまち 042-340-5060