

元気でいきいき！しんまちだより

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。

※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 ☆

1・2月

講座に参加される時は
水分をお持ち下さい。

日時	講座名	場所
1月 9日(木) 午前 10:00~ 12:00	手芸クラブ（申し込み不要） ※縫い針 1本と待ち針 5本をご持参ください	地域包括しんまち
1月 14日(火) 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
1月 20日(月) 午前 9:30~ 10:30	園児と音楽交流会♪（定員 12名 抽選） めぐみ第二保育園の園児たちと音楽を通じて交流しませんか？かわいい笑顔と元気をもらいましょう！ ※上履きをご持参ください	めぐみ第2保育園 ホール
1月 27日(月) 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
1月 28日(火) 午後 2:00~ 3:30	脳トシ新町（要申し込み 1/6~先着 12名） ※上履き・そろばんをご持参ください	都営新町3丁目 アパート東集会室
1月 29日(水) 午前 10:00~ 11:00	体を動かしましょう！お口も動かしましょう！ ※上履きをご持参ください	都営栄町2丁目 アパート集会室
1月 29日(水) 午後 2:00~ 3:30	写し書き栄町（要申し込み 1/6~先着 12名） ※上履き・文鎮・筆ペンをご持参ください	都営栄町3丁目第2 アパート集会室
1月 30日(木) 午後 2:00~ 3:00	これならできる！日常生活の負荷で運動量を保つ （申し込み不要） 講師：訪問看護ステーションいきいき 理学療法士 梅原 裕樹氏	新町文化センター 3階 講堂

日時	講座名	場所
1月31日(金) 午前10:00~ 最終受付11:15	体力測定会(申し込み不要) 大好評!理学療法士による結果説明が受けられます。 受付時間内にご来場頂き、測定終了後ご退場の流れになっています。 ※足指の筋力測定も行います。足指筋力が弱まると転倒の原因にも繋がります。この機会にぜひ測定してください。(他、血管年齢・握力・バランスなど)	新町文化センター 2階 大広間
2月5日(水) 午後2:00~ 3:00	健康体操(リズム運動) (要申し込み1/6~先着12名) 講師:介護予防推進センター 稲生 光里氏 ※上履きをご持参ください	市営新町2丁目住宅 集会所
2月13日(木) 午前10:00~ 12:00	手芸クラブ(申し込み不要) ※縫い針1本・待ち針5本をご持参ください	地域包括しんまち
2月17日(月) 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
2月19日(水) 午後2:00~ 3:30	写し書き新町(要申し込み1/20~先着12名) ※上履き・文鎮・筆ペンをご持参ください	市営新町2丁目住宅 集会所

【ちょっとひと息 脳トレコーナー】

問題:正しいのはどっち?

- ・会議の司会者を ツト める
- ・台風 イッカ の好天
- 1.務
- 1.一家
- 2.努
- 2.一過

前号の答え

- ①衣(袋・装・裂・製・襲)
- ②雨(雷・震・霜・霧・露)

令和になり8か月が過ぎました。
いよいよ令和2年に突入ですね。
皆さまにとってステキな年になりますように☆☆☆



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