

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。

※講座は「申し込み不要」「要申し込み先着順」がありますので、下記予定表をご確認ください。

※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☆

3・4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
3月10日(火) 午前10:00~ 11:00	令和2年度の介護予防事業説明会と体験体操 (申し込み不要)	新町文化センター 2階 大広間
3月11日(水) 午前10:00~ 11:00	令和2年度の介護予防事業説明会と体験体操 (申し込み不要)	都営栄町3丁目第2 アパート集会室
3月11日(水) 午後2:00~ 3:30	脳トレ栄町(要申し込み2/26~先着12名) ※上履き・そろばんをご持参ください	都営栄町3丁目第2 アパート集会室
3月12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
3月16日(月) 午後2:00~ 3:00	令和2年度の介護予防事業説明会と体験体操 (申し込み不要)	都営栄町2丁目 アパート集会室
3月23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階会議室
3月24日(火) 午後2:00~ 3:30	スポーツ吹き矢(3/2~先着10名) ※上履きをご持参ください	武蔵野ハイライズ 集会室 (栄町3-11-13)
3月26日(木) 午後2:00~ 3:30	脳トレ新町(要申し込み2/26~先着12名) ※上履き・そろばんをご持参ください	市営新町2丁目住宅 集会所
3月31日(火) 午後2:00~ 3:30	脳トレ新町(要申し込み2/26~先着12名) ※上履きをご持参ください	都営新町3丁目 アパート東集会室

募集

参加者を募集している自主グループのご案内です。
下記のグループでは参加者の追加募集をしております。
ご興味のある方は地域包括支援センターしんまちまでお問い合わせ下さい。

☆しんまち体操クラブ

活動日・・・毎週月曜日 活動時間・・・午前 10 時～11 時 30 分頃
活動場所・・・新町文化センター又は都営新町 3 丁目アパート東集会室
会費・・・月 1500 円 (新町 3-1)
指導者・・・松村洋美先生
募集人員・・・5～6 名

・脳トレも交えながら、バランスの良い運動を楽しくおこなっています。

☆太陽体操クラブ

活動日・・・毎週金曜日 活動時間・・・午前 10 時～11 時頃
活動場所・・・都営新町 2 丁目アパート集会室 (新町 2-57)
会費・・・1 回 500 円
指導者・・・牛久裕子先生・田中恵美先生
募集人員・・・2～3 名

・現在 11 名で和気あいあい楽しく活動しております。ぜひ見学に来て下さい。



☆ウルソン青空体操

活動日・・・毎週金曜日 (祝日・雨天・荒天中止)
活動時間・・・午前 9 時 30 分から 9 時 45 分頃
活動場所・・・パティスリーウルソン (新町 1-67-8 洋菓子店) 駐車場
会費・・・なし

・簡単なストレッチとラジオ体操を行っております。

運動普及員のひろめ隊さんがリードをとってくれますので安心です。

参加されるとスタンプカードにスタンプが押され、5 個貯まるとパティスリーウルソン (府中店) で 20%の割引券として利用できます。

登録の必要はなく、自由参加ですので、お気軽にお越しください。

☆読み聞かせ

近隣の保育園で月に 1 回ボランティアで読み聞かせをおこなっています。隔月でも大丈夫です。

手芸用品大募集

お願いします

・フェルト・刺しゅう糸・手芸用コットン



介護予防講座の手芸クラブでは、保育園などで使う安全な玩具作りを中心に活動しております。その中でも上記3点を多く使います。もしご家庭で不要になっている物がありましたら、是非ご寄付をお願いいたします。



ご案内

府中市の介護予防事業の一環で「講師派遣」事業があります。地域で活動するグループに講師を派遣し、転倒予防・認知症予防・栄養口腔ケア・リズム体操等の介護予防に関する情報を提供する事業です。

各グループで月1回の利用が可能ですので、自治会やシニアクラブ、自主グループなどでご要望がありましたら、是非ご活用ください。

日程や講師の調整がありますので、日にちに余裕をもってご相談ください。

地域のつながいをつくりながら介護予防！

身近な場所で交流を継続すること、お仲間どうして楽しく集まること、様々な世代の方が一緒に活動することが介護予防には効果的です。新町・栄町エリアでは住民主体の活動として下記のサロン活動があります。サロンへの参加のほか、サロンの運営スタッフも募集中です。地域包括支援センターしんまちは活動の後方支援をしています。お問い合わせは包括まで。

木曜サロン

都営新町三丁目アパート西集会室(新町3-1)
毎週木曜日 13:30~
参加費 100円
「お茶を飲みながら、おしゃべりしませんか？」

栄町金曜サロン

パナソニックエイジフリーハウス府中栄町地域交流スペース(栄町3-8-1)
毎月第3金曜日 13:30~
参加費 150円
「笑顔で一緒に時間を過ごしませんか？」

新町子供カレー食堂

都営新町三丁目アパート東集会室(新町3-1)
毎月第3土曜日 11:30~
子供 0円、大人 300円
「一人でも、お友達同士でも、子供も大人も、地域の人も利用できます。」

地域の皆様の協働によりみんなが元気になることをめざします♪

日時	講座名	場所
4月1日(水) 午後2:00~ 3:30	なぞり書き(要申し込み3/2~先着12名) ※上履きをご持参ください	都営栄町3丁目第2 アパート集会室
4月6日(月) 午前10:00~ 最終受付11:15	体力測定会(申し込み不要) 測定終了した方から順次ご退場の流れになっていま すので、受付時間内であれば何時にご来場頂いても かまいません。 ※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) ※上履きをご持参ください	武蔵野ハイライズ 集会室 (栄町3-11-13)
4月6日(月) 午後1:00~ 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
4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・待ち針5本をご持参ください	地域包括しんまち
4月20日(月) 午後2:00~ 3:30	脳トレ運動(要申し込み3/23~先着12名) ※上履きをご持参ください	市営新町2丁目住宅 集会所
4月27日(月) 午前9:30~ 12:00	料理講座(要申し込み3/30~先着12名) 手打ちうどんに挑戦!! ※参加費・エプロン・三角巾をご持参ください	新町文化センター 1階 調理室

【ちょっとひと息 脳トレコーナー】

問題: 次の文章内の間違っただ漢字を見つけ、正しい漢字に直してください。

- ①御頭付きの鯛でお祝いをする ②研究を重ね真理を追究する
③運動会の徒競争で、一等賞になった

前号の答え ・務める・台風一過

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、上着を上手に
使って風邪などひかないように気を付けてください。



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