

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。

☆講座の予定☆

11・12月

必ずお読みください！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため以下の点について、ご協力をお願いします。

※3 密を緩和するため、すべての講座を申し込み制とし、人数を制限し、短い時間で開催します。

※申し込み多数の場合は抽選とし、当選者のみにご連絡します。特に記載のない講座は 10 日前までにお申し込みください。開催日の 1 週間前頃に当選の連絡をします。

※日程や内容を変更・中止する場合がございます。

※参加時はマスクの着用をお願いします。

※体調が優れない時はお休みください。参加中に体調が悪いと判断された場合は職員の指示に従ってください。

※参加時は自宅で検温をし、報告してください。平熱+1℃ある場合はお休みください。

※参加時は水分をお持ちください。



※申し込みは平日 10 時～17 時の間をお願いします。

日時	講座名	場所
11月 2日(月) 午後 2:00～ 2:45	ボールを使った運動 (10/6～受付 定員 12名)	新町文化センター 2階 大広間
11月 5日(木) 午後 2:00～ 2:45	R2 年度介護予防事業説明会&体験体操 (10/6～受付 定員 6名) ※上履きをご持参ください	市営新町 2 丁目住宅 集会所
11月 16日(月) 午後 2:00～ 2:45	スマホ講座 (LINE 編) (10/15～受付 定員 3名) ※LINE の登録が済んでいる方が対象です。	地域包括しんまち
11月 18日(水) 午前 10:00～ 10:45	脳トレ (10/19～受付 定員 8名) ※上履き・筆記用具をご持参ください	都営栄町 2 丁目 アパート集会室

11月19日(木) 午後2:00~ 2:45	なぞり書き(10/19~受付 定員8名) ※上履き・2B~4Bの鉛筆がある方はご持参ください	市営新町2丁目住宅 集会所
11月24日(火) 午後2:00~ 2:45	なぞり書き(10/26~受付 定員8名) ※上履き・2B~4Bの鉛筆がある方はご持参ください	都営新町3丁目 アパート東集会室
11月25日(水) 午前10:00~ 10:45	健康体操(10/27~受付 定員12名) 講師:牛久 裕子氏(健康運動指導士) ※上履き・タオルをご持参ください	栄町体育館2階
11月30日(月) 午後2:00~ 2:45~	手芸クラブ(新規の方はお問合せください) 密になるのを防ぐため 人数が多い時は2部制にする場合もあります (10/27~受付 定員6名)	地域包括しんまち
12月1日(火) 午後2:00~ 2:45	脳トレ(11/4~受付 定員8名) ※上履き・筆記用具をご持参ください	都営新町3丁目 アパート東集会室
12月4日(金) 午前10:00~ 10:45	健康体操(11/4~受付 定員12名) 講師未定 ※上履きをご持参ください	栄町体育館2階
12月7日(月) 午前10:00~ 10:45	リズムで脳活(11/10~受付 定員15名) 講師:金子 二三代氏(音楽療法士)	新町文化センター 2階 大広間
12月17日(木) 午前10:00~ 10:45	手芸クラブ(新規の方はお問合せください) 密になるのを防ぐため 人数が多い時は2部制にする場合もあります (10/27~受付 定員6名)	地域包括しんまち

※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

脳活コーナー

多くの方が勘違いしている日本語の問題です!

本来は違う意味なのに、多くの方が間違えて使うようになったことで、辞書の内容までかわった言葉もあります。

本来の意味は㊤?㊦?どっち?

問1 爆笑…㊤大笑いする ㊦大勢が笑う

問2 姑息…㊤一時しのぎ ㊦卑怯

問3 確信犯…㊤正しいことだと信じて行う犯行 ㊦悪いと分かっているで行う犯行

問4 潮時…㊤手遅れ・引き際 ㊦もっとも適切なタイミング

問5 破天荒…㊤豪快で大胆な様子 ㊦今まで誰も成しえなかったことを初めてすること

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