

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☆

3・4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
3月 2日(火) 午後 2:00～ 2:45	なぞり書き (2/2～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
3月 3日(水) 午前 10:00～ 10:45	なぞり書き (2/3～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	府中武蔵野 ハイレイズ集会室
3月 4日(木) 午前 11:00～ 11:45	折り紙クラブ (2/4～受付 定員 10名)	新町文化センター 2 階 大広間
3月 4日(木) 午後 2:00～ 2:45	なぞり書き (2/4～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
3月 9日(火) 午前 10:00～ 10:45	R3 年度介護予防事業説明会・体験体操 (2/9～受付 定員 15名)	新町文化センター 2 階 大広間

<p>①3月 9日(火) ②3月 16日(火) 午後 2:00~ 2:45</p>	<p>スマホの使い方と体験講座 ※2週連続講座となります。(2/9~受付 定員 14名) 講師:ソフトバンク(株) スマホアドバイザー デモ機を準備します。基本動作・ビデオ通話や写真の送信などを体験します。</p>	<p>新町文化センター 2階 大広間</p>
<p>3月 12日(金) 午後 3:00~ 3:45</p>	<p>なぞり書き(2/12~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</p>	<p>都営栄町2丁目 アパート集会室</p>
<p>3月 18日(木) 午後 1:30~ 2:15</p>	<p>健康体操(2/18~受付 定員 12名) 講師:健康運動指導士 (株)サカイ・ヘルス케어 中尾氏 ※上履きをご持参ください</p>	<p>栄町体育館 2階</p>
<p>3月 19日(金) 午後 3:00~ 3:45</p>	<p>ボールを使って運動!(2/18~受付 定員 8名) ※上履きをご持参ください</p>	<p>都営栄町2丁目 アパート集会室</p>
<p>3月 22日(月) 午後 2:00~ 2:45</p>	<p>手芸クラブ(新規の方はお問合せください) 人数が多い時は2部制にする場合もあります (2/22~受付 定員 6名)</p>	<p>地域包括しんまち</p>
<p>3月 23日(火) 午後 2:00~ 2:45</p>	<p>ボールを使って運動!(2/22~受付 定員 8名) ※上履きをご持参ください</p>	<p>都営新町3丁目 アパート東集会室</p>
<p>3月 24日(水) 午前 10:00~ 10:45</p>	<p>脳トレ(2/24~受付 定員 8名) ※上履き・筆記用具をご持参ください</p>	<p>府中武蔵野 ハイライズ集会室</p>
<p>3月 26日(金) 午前 10:00~ 10:45</p>	<p>ボールを使って運動!(2/26~受付 定員 12名)</p>	<p>新町文化センター 2階 大広間</p>
<p>3月 29日(月) 午前 10:00~ 10:45</p>	<p>脳トレ(3/1~受付 定員 8名) ※上履き・筆記用具をご持参ください</p>	<p>都営栄町2丁目 アパート集会室</p>
<p>3月 29日(月) 午後 2:00~ 2:45</p>	<p>リズムで脳活(3/1~受付 定員 15名) 講師:金子 二三代氏(音楽療法士)</p>	<p>新町文化センター 2階 大広間</p>
<p>3月 29日(月) 午後 3:00~ 3:45</p>	<p>タオル体操(3/1~受付 定員 15名) ※タオルをご持参ください</p>	<p>新町文化センター 2階 大広間</p>
<p>3月 30日(火) 午後 2:00~ 2:45</p>	<p>タオル体操(3/1~受付 定員 8名) ※上履き・タオルをご持参ください</p>	<p>都営新町3丁目 アパート東集会室</p>

4月 6日(火) 午前 10:00～ 10:45	脳トレ (3/5～受付 定員 10名) ※筆記用具をご持参ください	新町文化センター 2階 大広間
4月 9日(金) 午前 10:00～ 10:45	健康体操 (3/9～受付 定員 12名) 講師：牛久 裕子氏 (健康運動指導士) ※タオルをご持参ください	新町文化センター 2階 大広間
4月 13日(火) 午後 2:00～ 2:45	脳トレ (3/15～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
4月 16日(金) 午前 10:00～ 10:45	健康体操 (3/16～受付 定員 12名)	新町文化センター 2階 大広間
4月 26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) 人数が多い時は 2 部制にする場合もあります (3/26～受付 定員 6名)	地域包括しんまち
4月 30日(金) 午前 10:00～ 10:45	折り紙クラブ (3/30～受付 定員 10名)	新町文化センター 2階 大広間

※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

おねがい

昨年から感染症対策として講座や教室の時間が 45 分になりました。そこで 45 分の事業を連続して開催している会場も多くあり、入れ替え時に消毒作業もあります。入れ替え時間を多くとっていないため、皆さまにはご迷惑をおかけしている事と思います。

あまり早くにご来場されますと待ち時間が長くなってしまいますので、開始時間の 5 分前くらいにご来場いただけますようご協力お願いいたします。



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