

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☆

5・6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
5月 7日(金) 午前 10:00～ 10:45	リズムで脳活 (4/9～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
5月 14日(金) 午前 10:00～ 10:45	健康体操 (4/14～受付 定員 15 名) 講師：(株)サカイ・ヘルスケア 中尾氏 (健康運動指導士)	新町文化センター 2階 大広間
5月 21日(金) 午前 10:00～ 10:45	なぞり書き (4/21～受付 定員 10 名) ※2B～4B の鉛筆がある方はご持参ください	新町文化センター 2階 大広間
5月 24日(月) 午後 2:00～ 2:45	手芸クラブ (4/23～受付 定員 6 名)	地域包括しんまち
5月 28日(金) 午前 10:00～ 10:45	折り紙クラブ (4/30～受付 定員 10 名)	新町文化センター 2階 大広間

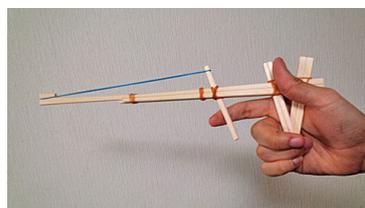
6月 4日(金) 午前 10:00～ 10:45	健康体操 (5/6～受付 定員 15名) 講師：牛久 裕子氏 (健康運動指導士) ※タオルをご持参ください	新町文化センター 2階 大広間
6月 7日(月) 午後 2:00～ 3:00	体力測定会 (5/6～受付 定員 12名)	新町文化センター 2階 大広間
6月 17日(木) 午前 11:00～ 11:45	ゴム銃を作って遊ぼう! (5/17～受付 定員 8名) 講師：森氏 (地域のボランティア)	新町文化センター 2階 大広間
6月 18日(金) 午前 10:00～ 10:45	脳トレ (5/18～受付 定員 10名) ※筆記用具をご持参ください	新町文化センター 2階 大広間
6月 21日(月) 午前 10:00～ 10:45	健康体操 (5/21～受付 定員 10名) ※上履きをご持参ください	府中武蔵野 ハイライズ集会室
6月 25日(金) 午前 10:00～ 10:45	折り紙クラブ (5/25～受付 定員 10名)	新町文化センター 2階 大広間
6月 28日(月) 午前 10:00～ 11:00	体力測定会 (5/28～受付 定員 10名) ※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
6月 28日(月) 午後 2:00～ 2:45	手芸クラブ (5/28～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

昔遊び

小さい頃にゴム銃で遊んだことはありませんか？

昔を懐かしみながら是非皆さんで作って遊んで楽しみたいと思います。地域の森さんが作り方を教えてくれるので、初めての方でも大丈夫です！自分流もOK！腕に自信のある方も、ない方も、お申込みをお待ちしております！（6/17の講座です）



(イメージ写真)

脳活コーナー

★正しいのはA?B?

問1 A 台風一家 B 台風一過

問2 A 取り付く島がない B 取り付く暇がない

問3 A 顔をしかめる B 眉をしかめる

問4 A 明るみになる B 明るみになる

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