

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 ☆

7・8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時の間でお願いします。

日時	講座名	場所
7月 2日(金) 午前 10:00～ 10:45	リズムで脳活 (6/2～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
7月 6日(火) 午後 2:00～ 2:45	介護予防事業説明会&体験体操 (6/7～受付 定員 11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
7月 13日(火) 午後 2:00～ 2:45	健康体操 (6/14～受付 定員 11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
7月 15日(木) 午前 10:30～ 11:15	オンライン講座「脱水の基礎知識と熱中症について」 (6/15～受付 定員 5名) 講師：(株)大塚製薬工場 サプリメントアドバイザー 山尾雄二氏	地域包括しんまち
7月 20日(火) 午前 10:00～ 10:45	健康体操 (6/21～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

7月26日(月) 午後2:00~ 2:45	手芸クラブ(6/28~受付 定員6名)	地域包括しんまち
7月28日(水) 午前10:00~ 10:45	脳トレ(6/28~受付 定員10名) ※上履き・筆記用具をご持参ください	栄町体育館 2階
7月30日(金) 午前10:00~ 10:45	折り紙クラブ(6/30~受付 定員10名)	新町文化センター 2階 大広間
8月3日(火) 午前10:00~ 10:45	健康体操(7/5~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
8月3日(火) 午後2:00~ 2:45	脳トレ(7/5~受付 定員10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
8月6日(金) 午前10:00~ 10:45	なぞり書き(7/6~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
8月10日(火) 午前10:00~ 10:45	介護予防事業説明会&体験体操 (7/12~受付 定員12名)	新町文化センター 2階 大広間
8月11日(水) 午前10:00~ 10:45	なぞり書き(7/12~受付 定員10名) ※上履き・2B~4Bの鉛筆がある方はご持参ください	栄町体育館 2階
8月23日(月) 午後2:00~ 2:45	手芸クラブ(7/26~受付 定員6名)	地域包括しんまち
8月25日(水) 午前10:00~ 10:45	介護予防事業説明会&体験体操 (7/26~受付 定員12名) ※上履きをご持参ください	栄町体育館 2階
8月27日(金) 午前10:00~ 10:45	折り紙クラブ(7/27~受付 定員10名)	新町文化センター 2階 大広間
8月31日(火) 午後2:00~ 2:45	なぞり書き(7/30~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

※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



★正しいのはA?B?



問1 A舌の先の乾かぬうちに B舌の根の乾かぬうちに

問2 A 飛ぶ鳥跡を濁さず B 立つ鳥跡を濁さず 問3 A 間が持たない B 間が待てない

問4 A シミュレーション B シュミレーション

前号の答え 問1 B 問2 A 問3 A 問4 A

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