

# 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☆

### 9・10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、当選者にのみご連絡します。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
9月 2日(木) 午前 11:00～ 11:45	脳トレ運動 (8/2～受付 定員 10名)	新町文化センター 2階 大広間
9月 7日(火) 午後 2:00～ 2:45	健康体操 (8/10～受付 定員 11名) 講師：(株)サカイ・ヘルスケアー 中尾氏 ※上履きをご持参ください (健康運動指導士)	都営新町3丁目 アパート東集会室
9月 10日(金) 9月 17日(金) 午前 10:00～ 10:45	スマホ講座 (8/10～受付 定員 各日 5名) 初心者向け 基本操作～LINE 操作 スマホをお持ちの方、LINE の登録がお済みの方	新町文化センター 2階 大広間
9月 24日(金) 午前 10:00～ 10:45	折り紙クラブ (8/24～受付 定員 10名)	新町文化センター 2階 大広間
9月 27日(月) 午後 2:00～ 2:45	手芸クラブ (8/27～受付 定員 6名)	地域包括しんまち

9月28日(火) 午前 10:00~ 10:45	リズムで脳活 (8/27~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
9月28日(火) 午後 2:00~ 2:45	脳トレ運動 (8/27~受付 定員 8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
9月30日(木) 午後 2:00~	体力測定会 (8/30~受付 定員 12名)	都営新町2丁目 第2アパート集会室
10月6日(水) 午前 10:00~ 10:45	脳トレ運動 (9/6~受付 定員 10名) ※上履きをご持参ください	栄町体育館 2階
①10月11日(月) ②10月18日(月) 午後 2:00~ 3:30(②3:00)	みんなチャレ (三日坊主防止アプリ) スマホを使って仲間と楽しくウォーキング! 興味のある方は別紙ちらしがあります	安立園サービス付住宅 さんぼ道 1階地域交流スペース (晴見町 1-11-2)
10月12日(火) 午前 10:00~ 10:45	健康体操 (9/13~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
10月22日(金) 午前 10:00~ 10:45	折り紙クラブ (9/22~受付 定員 10名)	新町文化センター 2階 大広間
10月25日(月) 午後 2:00~ 2:45	手芸クラブ (9/26~受付 定員 6名)	地域包括しんまち
10月26日(火) 午前 10:00~ 10:45	リズムで脳活 (9/27~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
10月26日(火) 午後 2:00~ 2:45	なぞり書き (9/27~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
10月28日(木) 午前 11:00~ 11:45	なぞり書き (9/27~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

※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

★正しいのは A?B?

- 問1 A 社交辞令 B 社交辞礼  
 問2 A 絶体絶命 B 絶対絶命  
 問3 A 単刀直入 B 短刀直入  
 問4 A 危機一髪 B 危機一発



前号の答え 問1 B 問2 B 問3 誤字あり、正：間が持てない 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