

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と検温をお願いします。平熱+1℃ある場合はお休みください。

※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
11月9日(火) 午前10:00～ 10:45	健康体操(10/8～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
11月16日(火) 午後2:00～ 2:45	脳トレ運動(10/18～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
①11月18日(木) 午前11:00～ 11:45 ②12月21日(火) 午前10:00～ 10:45	折り紙クラブ(10/18～受付 定員10名) 2回連続の講座となりますので、両日参加できる方 ※曜日と時間が違うのでご注意ください!	新町文化センター 2階 大広間
11月22日(月) 午後2:00～ 2:45	手芸クラブ(10/21～受付 定員6名)	地域包括しんまち

※11月は介護予防月間！オンライン講座等、別のパンフレットでご案内します。

※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。

11月24日(水) 午前10:00~ 10:45	なぞり書き(10/25~受付 定員10名) ※上履き・2B~4Bの鉛筆がある方をご持参ください	栄町体育館 2階
11月26日(金) 午前10:00~ 10:45	脳トレ運動(10/26~受付 定員15名)	新町文化センター 2階 大広間
11月29日(月) 午前10:00~ 10:45	介護予防事業説明会と体験体操 (R3年度フレイル予防講習会について) ※上履きをご持参ください(10/29~受付 定員8名)	都営栄町2丁目 アパート集会室
12月3日(金) 午後3:00~ 3:45	脳トレ運動(11/4~受付 定員8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
12月6日(月) 午後2:00~	体力測定会(11/5~受付 定員12名)	新町文化センター 2階 大広間
12月9日(木) 午前11:00~ 11:45	健康体操(11/9~受付 定員15名)	新町文化センター 2階 大広間
12月9日(木) ①午後2:00~ ②午後3:00~	介護予防事業説明会と体験体操 (R3年度フレイル予防講習会について) (11/9~受付 定員 各10名)	都営新町2丁目第2 アパート集会所
12月14日(火) 午前10:00~ 10:45	介護予防事業説明会と体験体操 (R3年度フレイル予防講習会について) (11/15~受付 定員15名)	新町文化センター 2階 大広間
12月14日(火) 午後2:00~ 2:45	なぞり書き(11/15~受付 定員8名) ※上履き・2B~4Bの鉛筆がある方をご持参ください	都営新町3丁目 アパート東集会室
12月15日(水) 午前10:00~ 10:45	健康体操(11/15~受付 定員12名) ※上履きをご持参ください	栄町体育館 2階
12月20日(月) 午後2:00~ 2:45	手芸クラブ(11/22~受付 定員6名)	地域包括しんまち
12月21日(火) 午後2:00~ 2:45	健康体操(11/22~受付 定員10名) 講師:(株)サカイ・ヘルスケア 中尾氏(健康運動指導士) ※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

脳活コーナー

★正しいのはA?B?

- 問1 A 足元をすくう B 足をすくう
 問2 A 思いもつかない B 思いもよらない
 問3 A 雪辱を果たす B 雪辱を晴らす
 問4 A 首をかしげる B 頭をかしげる



前号の答え 問1 A 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