

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 ☆ 1・2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 時の間をお願いします。

日時	講座名	場所
1月6日(木) 午前 11:00～ 11:45	歌を歌って脳活性化(12/6～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
1月12日(水) 午前 10:00～ 10:45	脳トレ(12/13～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
1月13日(木) 午前 11:00～ 11:45	なぞり書き(12/13～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
①1月19日(水) ②1月26日(水) 午前 10:00～ 11:30(②11:00)	みんチャレ(三日坊主防止アプリ) (現在受付中 定員 5名) 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)
1月24日(月) 午後 2:00～ 2:45	手芸クラブ(12/24～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。

2月 1日 (火) 午後 2:00~ 2:45	脳トレ (1/4~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
2月 3日 (木) 午前 11:00~ 11:45	健康体操 (1/4~受付 定員 15名)	新町文化センター 2階 大広間
2月 4日 (金) 午後 3:00~ 3:45	脳トレ (1/4~受付 定員 8名) ※上履き・筆記用具をご持参ください	都営栄町 2丁目 アパート集会室
2月 15日 (火) 午後 2:00~ 2:45	健康体操 (1/17~受付 定員 10名) 講師: (株)サカイヘルス케어 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
2月 16日 (水) 午前 10:00~ 10:45	なぞり書き (1/17~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
2月 28日 (月) 午後 2:00~ 2:45	手芸クラブ (1/28~受付 定員 6名)	地域包括しんまち

～フレイル予防講習会～

1・2月から4つの会場でフレイル予防講習会が始まります。

フレイルとは年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、要介護状態になるリスクが高い状態をいいます。

ご自身の状態を把握し、今を維持できるように取り組みましょう！

別紙フレイル予防講習会のご案内がございますので、参加したことのない方は是非お申し込みください。

脳活コーナー

★正しいのは A?B?

- 問1 A 愛想を振りまく B 愛嬌を振りまく
 問2 A 数えるほどしかない B 数えられるほどしかない
 問3 A 怒り心頭に発する B 怒り心頭に達する
 問4 A 親不孝 B 親不幸



前号の答え 問1 B 問2 B 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