

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☆ 3・4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(不織布)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。



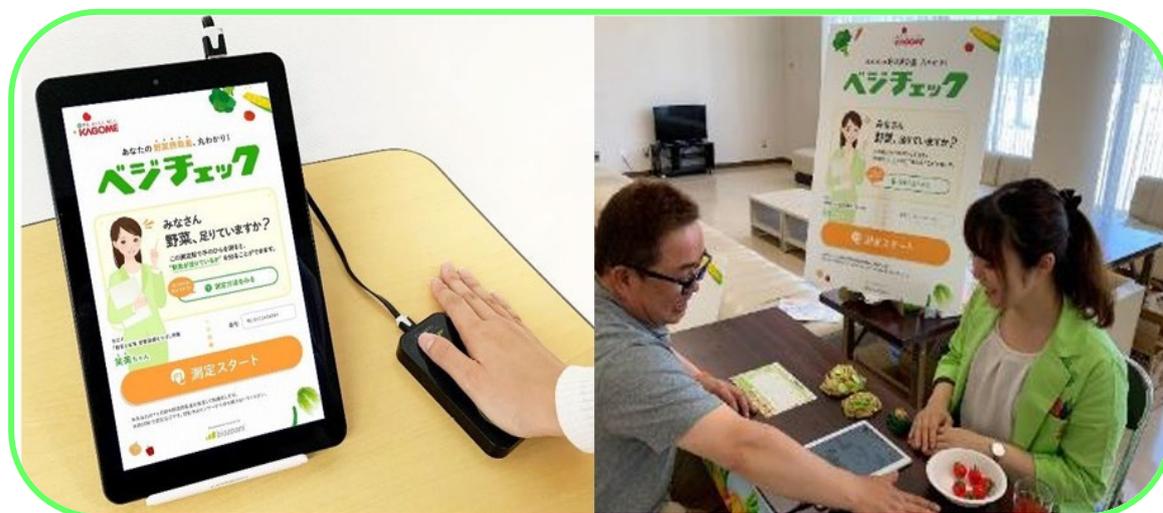
※申し込みは平日 10 時～17 時の間をお願いします。

日時	講座名	場所
3月1日(火) 午後2:00～ 2:45	なぞり書き(2/1～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
3月2日(水) 午前10:00～ 10:45	健康体操(2/2～受付 定員12名) ※上履きをご持参ください	栄町体育館 2階
3月3日(木) 3月31日(木) 午前11:00～ 11:45	折り紙クラブ(2/3～受付 定員10名) 2連続講座になります 2回とも参加出来る方のみお申し込みください	新町文化センター 2階 大広間
3月16日(水) 午前11:00～ 11:30	握力・血圧・ベジチェック(2/15～受付) 詳細は枠外に掲載してあります	プラッツ(6階) 第1会議室B
3月23日(水) 午前10:00～ 10:45	健康体操(2/23～受付 定員12名) ※上履きをご持参ください	栄町体育館 2階

※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。

「健康チェックで元気モリモリ!!」

～田辺薬品とのコラボレーション企画～



- ・日 ち : 3月16日(水)
- ・時 間 : 11:00～11:30
- ・場 所 : 府中市市民活動センタープラッツ 
第1会議室B (ル・シーニュ6階)
- ・定 員 : 10名(抽選)
- ・測定項目 : ベジチェック、握力測定、血圧測定

手のひらをかざして、野菜の摂取量をはかります

～管理栄養士による～

「ちょっとした工夫で野菜を増やせるコツ」を伝えます 

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

歌詞穴埋めクイズ

皆さんご存知の、懐かしい童謡唱歌から問題です！

多くの方が歌詞を勘違いしている曲を選びました、皆さん間違えずに覚えているか、挑戦してみてください！

1. どんぐりころころ

どんぐりころころ（ ）お池にはまってさあ大変・・・



2. 雪

ゆーきや（ ）あられや（ ）降っては降ってはずんずん積もる・・・

3. きらきらぼし

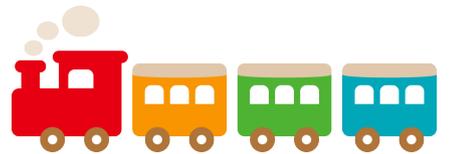
きらきらひかる（ ）の星よ まばたきしてはみんなを見てる・・・

4. いしんいしんいしん

いしんいしんいしんハチが飛ぶ お池のまわりに（ ）が咲いたよ・・・

5. メリーさんのひつじ

メリーさんのひつじ（ ）ひつじ・・・



6. 汽車ポッポ

汽車汽車（ ）シュッポシュッポシュッポッポぼくらをのせて・・・

7. 春よこい

春よこい 早くこい 歩き始めた（ ）が 赤い鼻緒の・・・

いかがですか？皆さんはどのように歌っていましたか？

何が正解なのか色々調べてみてください！

感染対策を忘れずに、マスクをつけたまま歌うか、まわりに人がいない所で歌いましょう！声を出さないと口腔機能の低下にもつながります、対策をしつつ、低下しないように頑張りましょう！！

3月28日(月) 午後2:00~ 2:45	手芸クラブ(2/28~受付 定員6名)	地域包括しんまち
3月29日(火) 午後2:00~ 15分毎2名ずつ	体力測定(2/28~受付 定員12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
3月30日(水) 午前10:00~ 15分毎2名ずつ	体力測定(2/28~受付 定員12名) ※上履きをご持参ください	栄町体育館 2階
①4月7日(木) ②4月14日(木) 午前11:00~ 11:45	スマホ講座(3/7~受付 定員10名) 講師:ソフトバンク(株) スマホアドバイザー 詳細は枠外をご覧ください	新町文化センター 2階 大広間
4月8日(金) 5月13日(金) 午前10:00~ 10:45	折り紙クラブ(3/8~受付 定員10名) 2連続講座になります 2回とも参加出来る方のみお申し込みください	新町文化センター 2階 大広間
4月8日(金) 午後3:00~ 3:45	脳トレ運動(3/8~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
4月20日(水) 午後2:00~ 2:45	健康体操(3/22~受付 定員15名) 講師:牛久裕子氏(健康運動指導士)	新町文化センター 2階 大広間
4月28日(木) 午前11:00~ 11:45	脳トレ運動(3/28~受付 定員10名)	新町文化センター 2階 大広間

~スマホ講座~(スマホを持っていない人も参加できます!)

専門知識をもったスタッフによる講座です。

デモ機を使い、まずはスマホに慣れるところから始めます。まだスマホをお持ちでない方も参加出来ます。1回目は基本動作、指の動かし方なども学べます。2回目はLINE(ライン)の使い方、写真の送り方やテレビ電話なども体験できます。

スマホを使ったことない方、持っているけど使い方に自信がない方、この機会にステップアップしませんか?

脳活コーナー

★正しいのはA?B?

- 問1 A 過半数を超える B 半数を超える
 問2 A 消息を断つ B 消息を絶つ
 問3 A 押しも押されぬ B 押しも押されもせぬ
 問4 A うろ覚え B うる覚え



前号の答え 問1 B 問2 A 問3 A 問4 A