

# 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☆

### 12・1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
12月1日(木) 午前 11:00～ 11:45	脳トレ運動 (11/1～受付 定員 15 名)	新町文化センター 2 階 大広間
12月2日(金) 午後 3:00～ 3:45	脳トレ運動 (11/2～受付 定員 15 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(火) 午後 3:00～ 3:45	肩こり予防運動 (11/7～受付 定員 11 名) 講師：いきいき訪問看護ステーション理学療法士 ※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
12月9日(金) 1月13日(金) 午前 10:00～ 10:45	折り紙クラブ (11/9～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

※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。

12月13日(火) 午後3:00~ 3:45	温泉療法専門医が教えてくれるお風呂の入り方 (11/14~受付 定員11名) 講師:医学博士 植田 理彦氏 ※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
1月12日(木) 午前11:00~ 11:45	なぞり書き(12/12~受付 定員10名) ※2B~4Bの鉛筆をお持ちの方はご持参ください	新町文化センター 2階 大広間
1月26日(木) 午前11:00~ 11:45	膝痛・腰痛予防(12/23~受付 定員15名) 講師:いきいき訪問看護ステーション理学療法士	新町文化センター 2階 大広間
1月30日(月) 午後2:00~ 2:45	手芸クラブ(1/5~受付 定員6名)	地域包括しんまち

## 安原さんちの お料理コーナー

地域の方が教えてくれたレシピの紹介コーナーです!  
「ひき肉とレンコンのきんぴら」

- ①レンコンは2~3mmの厚さの半月切りにし、水にさっとさらしてから水気をとる。
- ②万能ねぎは小口切り。
- ③熱した鍋に油をなじませ、ひき肉を強火で炒め、火が通ったらレンコンを加える。
- ④全体に油がなじんだら、しょうゆ・みりん・酒を各大さじ1入れる。
- ⑤器に盛り、万能ねぎをふりかける。

## 脳活コーナー

★正しいのはA?B?

問1 微妙…A 趣深くなんとも言えない美しさがある様子

B 良くもなく悪くもなくイマイチ

問2 たそがれる…A 日が暮れて薄暗くなる

B ぼんやりと考えにふける

問3 やぶさかでない…A 〇〇するのに協力を惜しまない

B 〇〇してやってもよい

問4 天地無用…A 上下逆さにしてもよい

B 上下逆さにしてはいけない



前号の答え 問1 A 問2 B 問3 A 問4 B

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