

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 ☆ 2・3 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。



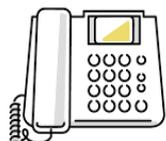
スマホ講座



～昭和～平成～令和～

交換手→黒電話→留守電機能付きやコードレス電話→携帯電話、と電話の進化はすごいですね。交換

手を通さないとお話できなかった時代から、今ではスマートフォンが当たり前の時代になってきました。それでも操作がよくわからず、持ってはいるけど使い方がよくわからないという声をよく聞きます。時代は待ってはくれず、どんどんデジタル化され、スマホ



が使えないと不便な時があります。あきらめている皆さん！新しいことにチャレンジするのは大変ですが、頑張りましょう!!

市内の包括支援センターやいきいきプラザなどでもスマホ講座を開催しております。是非ご参加お待ちしております。(中面に講座予定があります)

※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
2月1日(水) 午前 10:00～ 10:45	認知症予防！コグニサイズ (1/4～受付 定員 12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	栄町体育館 2階
2月2日(木) 午前 11:00～ 11:45	脳トレ(1/4～受付 定員 10名) ※筆記用具をご持参ください	新町文化センター 2階 大広間
2月3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8日(水) 午前 9:45～ 10:30	健康体操(1/10～受付 定員 12名) 講師：牛久裕子氏(健康運動指導士) ※上履き・タオルをご持参ください	栄町体育館 2階
2月9日(木) 3月9日(木) 午前 11:00～ 11:45	折り紙クラブ(1/10～受付 定員 10名) 2回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下さい	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

★動物が入ることわざ



() に入る動物は何？

- 問1 () に小判
- 問2 () も木から落ちる
- 問3 () の耳に念仏
- 問4 捕らぬ() の皮算用
- 問5 虎の威を借る()
- 問6 角を矯めて() を殺す
- 問7 山より大きな() は出ない
- 問8 前門の() 後門の()



どんな意味だったでしょうか？スマホや辞書を使って意味も調べてみましょう！

前号の答え 問1 A 問2 A 問3 A 問4 B

2月13日(月) 午前 9:30~ 11:30	初心者向けスマホ講座 (1/13~受付 定員 12名) 講師: ソフトバンク (株) の専門スタッフ デモ機を使って練習します	新町文化センター 2階 大広間
3月10・17日(金) 10:00~10:45	自分のスマホを使って復習をしてみよう! (2/13に参加した方)	
3月1日(水) 3月24日(金) 午前 10:00~ 11:30	歩行解析して、必要な運動は何か分析! 介護予防事業にまだ参加したことがない方必見!! (詳細は枠外別ページに記載) 測定・結果説明: 株式会社ヤマシタのスタッフ	3/1 栄町体育館 2階 3/24 新町文化センター 2階大広間
3月2日(木) 午前 11:00~ 11:45	なぞり書き (2/2~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
3月3日(金) 午前 10:00~ 10:45	リズムで脳活 (2/3~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
3月22日(水) 29日(水) 午後 2:00~ 2:45	三日坊主防止アプリ みんなチャレ (2/22~受付 定員 5名) 歩いて、コインを貯めて、社会貢献! 自分の運動が社会貢献へとつながります! ※スマホをお持ちで、LINEが出来る方であれば、 操作は難しくありません	新町文化センター 2階 大広間
3月27日(月) 午後 2:00~ 2:45	手芸クラブ (2/27~受付 定員 6名)	地域包括しんまち
3月30日(木) 午前 11:00~ 11:45	転倒予防 (2/28~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

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!

「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。



歩行測定

初めて参加の人限定!!

もれなく
パスケースを
プレゼント

自分の歩く姿を後ろから撮って、ふらつきや左右差などを測定し、AIが分析します。オススメの運動も紹介します。

杖を使って歩いても測定可能です。

まだ介護予防事業に参加したことが無い方限定の測定会です。

なかなか自分の後ろ姿を見ることはないと思いますので、是非この機会に体験してみませんか？いつまでも元気な状態を保つためのヒントにもなります。



また、握力測定やフレイル予防のお話、地域で開催している事業のご案内もいたします。

新町と栄町の2会場で予定していますので、ご都合のよい会場にお申し込みください。

対象者：65歳以上の市民で、今年度介護予防事業に参加したことが無い方

参加費：無料

開催日時・会場

①3月 1日（水） AM10:00~11:30 栄町体育館2階（上履き必要）

②3月24日（金） AM10:00~11:30 新町文化センター2階大広間

定員：①10名②12名（要申し込み 先着順）

2月1日 AM10時~受付開始

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