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☆

8・9 月

必ずお読みください！

新型コロナウィルス感染症の位置づけが５類に移行されましたが、会場内では引き続きマスク着用のご協力をお願いします。

※すべての講座は申し込み制。

※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。

※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
８月１日（火） 午後３：00～ ４：00	スマホ講座（7/3～受付　　定員４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
８月４日（金） 午前９：30～ 10：30	スマホ講座（7/4～受付　　定員４名）	新町文化センター ２階　大広間
８月４日（金） 午後３：00～ ４：00	スマホ講座（7/4～受付　　定員４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
８月24日(木) 午前 11：00～ 11：45	昔遊びシリーズ！ビー玉編 （7/24～受付　　定員８名） ※ビー玉とタオルをご持参ください （裸足になります）	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。

8月28日(月) 午後２：00～ ２：45	手芸クラブ（7/28～受付　　定員６名） ※上履きをご持参ください	地域包括しんまち
９月１日（金） 午前９：30～ 10：30	スマホ講座（8/1～受付　定員４名）	新町文化センター ２階　大広間
９月25日（月） 午後２：00～ ２：45	手芸クラブ（8/25～受付　　定員６名） ※上履きをご持参ください	地域包括しんまち
９月28日（木） 午前11：00～ 11：45	健康体操（8/28～受付　定員15名） 講師：牛久　裕子氏（健康運動指導士） ※タオルをご持参ください	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！
「豚肉のレモンねぎ焼き」
夏にさっぱりレモン味

１　少し厚めの豚肉（生姜焼き用など）、筋切りをしておく。
２　レモン汁（大さじ１）に塩（小さじ1/2）コショウ（少々）を混ぜておく。
３　フライパンにゴマ油なじませ、豚肉をこんがり焼き色がつくまで強火で焼く。
４　３に２の調味料を加え万能ねぎをふりかける。器に盛り、レモンのスライスを添える。

脳活コーナー

★次の文を正しく読んでください

問１　間髪をいれず
問２　犬を手懐ける
問３　金のわらじを履いてでも探す
問４　小賢しい奴

前号の答え　　問１　B　　問２　A　　問３　B　　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