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☆

10・11 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
10月３日(火) 午後３：00～ ４：00	スマホ講座（9/4～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
10月６日(金) 午後３：00～ ４：00	スマホ講座（9/6～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
10月10日(火) 午後３：00～ ３：45	健康体操（9/11～受付　　定員 10 名） 講師：㈱サカイヘルスケアー　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
10月13日(金) 午後３：00～ ３：45	昔遊びシリーズ！紙ふうせん編 （9/13～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
10月23日(月) 午後２：00～ ２：45	手芸クラブ（9/25～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

※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。

①10月24日(火) ②10月31日(火) 午前10:00～ 11：00 （②11：30まで）	みんチャレ講座（9/25～受付　定員10名） スマホを使ってフレイル予防！ ※2連続講座です。２回とも参加が出来る方、スマホをお持ちの方、LINEアプリ等でメールのやり取りができる方が対象となります	新町文化センター ２階　大広間
11月10日(金) 午前10:00～ 10：45	リズムで脳活（10/10～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
11月14日(火) 午後 3：00～ 4:00	スマホ講座（10/16～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
11月27日(月) 午後 2：00～ 2:45	手芸クラブ（10/27～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

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！
「油揚げとキャベツのみそ炒め」

1　油揚げは油抜きし、横半分に切ってから２㎝幅に切る。
2　キャベツはザク切り、ねぎは乱切り。
3　フライパンにサラダ油とゴマ油をなじませ、ねぎを炒め、キャベツ・油揚げを炒める。
4　３にみそ（大さじ２）・酒（大さじ１）・しょうゆ（小さじ１）・砂糖（大さじ3/4）を加え、炒め合わせる。

脳活コーナー

★本来の意味はどっち？

問１　にやける　　Ａ：薄笑いを浮かべる　　Ｂ：なよなよした態度を取る
問２　憮然　　Ａ：思い通りいかず不機嫌　Ｂ：思い通りいかず落胆
問３　複雑骨折　　Ａ：骨が折れて皮膚を突き破った状態
　　Ｂ：複雑に骨折して骨が潰れたり粉々になった状態
問４　敷居が高い　Ａ：相手に不義理などをしてしまい行きにくい
　　Ｂ：高級すぎたり上品すぎて入りにくい

前号の答え
問１　（間髪）かんはつ　　問２　（手懐ける）てなずける
問３　（金のわらじ）かねのわらじ　　問４　（小賢しい）こざかしい

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