

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
12月1日(金) 午後 2:00～ 3:00	スマホ講座 (11/1～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
12月5日(火) 午後 3:00～ 4:00	スマホ講座 (11/6～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
12月14日(木) 午前 11:00～ 11:50	スマホ講座 (11/14～受付 定員 4 名)	新町文化センター 2 階 大広間
12月18日(月) 午後 2:00～ 2:45	手芸クラブ (11/20～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
12月22日(金) 午前 10:00～ 10:45	昔遊びシリーズ！すごろく編 (11/22～受付 定員 10 名)	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。

1月11日(木) 午前11:00~ 11:45	健康体操(12/11~受付 定員15名) 講師:(株)サカイヘルスケア 中尾氏 (健康運動指導士)	新町文化センター 2階 大広間
1月12日(金) 午後2:00~ 3:00	スマホ講座(12/12~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
1月25日(木) 午前11:00~ 11:50	聴力の低下について(12/25~受付 定員15名) 講師:株式会社シンコム 長谷川 明伸氏	新町文化センター 2階 大広間
1月26日(金) 午前9:30~ 10:30	スマホ講座(12/25~受付 定員4名)	新町文化センター 2階 大広間
1月29日(月) 午後2:00~ 2:45	手芸クラブ(1/5~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

R5年も終わり新しい年を迎えます。

コロナ禍生活も少しずつ変わってきていますが、R5年後半はコロナとインフルエンザが猛威をふるい、学校閉鎖になっていたところもありました。

感染症に負けないように普段から、栄養・運動・社会参加の3本柱でフレイル予防を心がけましょう!

(フレイルとは…加齢に伴い心身の活力が低下した状態のこと)

脳活コーナー

★()に「ちゅう」と読む漢字1文字を入れて言葉を完成させてください。

問1:電() 問2:昆() 問3:苦() 問4:殿()

問5:的() 問6:道() 問7:石() 問8:幼()

前号の答え

問1 B 問2 B 問3 A 問4 A



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