

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！

参加時のマスクは各自の判断ですが、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 時の間をお願いします。

日時	講座名	場所
2月1日(木) 午前 11:00～ 11:45	健康体操(1/9～受付 定員 15名) 講師：牛久 裕子氏(健康運動指導士)	新町文化センター 2階 大広間
2月6日(火) 午後 3:00～ 4:00	スマホ講座(1/9～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
2月9日(金) 午前 10:00～ 10:45	リズムで脳活(1/9～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
2月22日(木) 午前 11:00～ 11:45	昔遊びシリーズ！けん玉編 (1/22～受付 定員 10名) ※けん玉をご持参ください	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。

2月26日(月) 午後2:00~ 3:00	手芸クラブ(1/26~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
2月29日(木) 午前11:00~ 11:45	健康体操(1/29~受付 定員15名) 講師:(株)サカイヘルス케어 中尾氏 (健康運動指導士)	新町文化センター 2階 大広間
3月1日(金) 午後2:00~ 3:00	スマホ講座(2/1~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
①3月7日(木) ②3月14日(木) 午前9:30~ 11:30	スマホ 初心者向け 講座(2/1~受付 定員14名) (2連続講座なので両日参加出来る方) 講師:ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー ①入門編 スマホの基本的な操作 ②LINE編 LINEでメッセージや写真を送るなど LINEアプリの基本的な使い方 ※デモ機を使い、実際に操作し、写真を送る練習も します。ご自身のスマホは使用しないので、まだスマホ をお持ちでない方もお申し込み可能です。	新町文化センター 2階 大広間
3月25日(月) 午後2:00~ 3:00	手芸クラブ(2/26~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

脳活コーナー

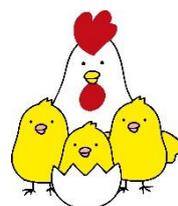
★親と子なのに違う名前
で呼ばれるもの



- 問1 カエルの子() 問2 ニワトリの子()
 問3 蚊の子() 問4 セミの子()
 問5 トンボの子() 問6 ニシンの子()
 問7 鮭や鱒の子() 問8 蛾の子()

前号の答え

- 問1 柱 問2 虫 問3 衷 問4 中
 問5 中 問6 中 問7 柱 問8 虫



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