

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。しんまちだよりは、担当地区で実施しております講座等の予定を掲載し、3ヶ月に一度発行します。

☆講座の予定☆ 4・5・6月

必ずお読みください！

※申し込み制の講座は、申し込み多数の場合抽選とし、**落選者**にのみご連絡致します。開催日の1週間前に締め切り、**落選した方**には、ご連絡致します。

※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。



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひびびー

※お申し込みは平日 10時～17時の間をお願い致します。

日時	講座名	場所
4月27日(月) 午後2:00～ 3:00	写し書き(申し込み不要) ※筆ペンや2B・4Bの鉛筆等ご持参ください	生涯学習センター 2-3 研修室
4月28日(火) 午後3:00～ 3:45	脳活講座(申し込み不要) 脳トレプリント・折り紙・ぬり絵など ※室内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
5月11日(月) 午前10:00～ 10:45	脳活講座(申し込み不要) 脳トレプリント・折り紙・ぬり絵など ※室内履きをご持参ください	都営栄町2丁目 アパート集会室
5月11日(月) 午後2:00～ 3:15まで受付	体力測定会 詳細は枠外に記載	新町文化センター 3階講堂
5月14日(木) 午後3:00～ 4:00	歌を歌ってリフレッシュ♪ (4/14～申し込み受付 定員15名) 講師:金子 二三代氏(音楽療法士) ※室内履きをご持参ください	天神町四丁目 自治会公会堂
5月25日(月) 午後2:00～ 3:45	脳活講座(申し込み不要) 脳トレプリント・折り紙・ぬり絵など	生涯学習センター 2-3 研修室
6月10日(水) 午後3:00～ 4:00	健康体操(申し込み不要) 講師:牛久 裕子氏(健康運動指導士) ※室内履きをご持参ください	浅間町会館

6月29日(月) 午後2:00～ 3:00	写し書き(申し込み不要) ※筆ペンや2B・4Bの鉛筆等ご持参ください	生涯学習センター 2-3 研修室
6月30日(火) 午後3:00～ 3:45	脳活講座(申し込み不要) 脳トレプリント・折り紙・ぬり絵など ※室内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

※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。

体力測定会



会場：新町文化センター 3階講堂

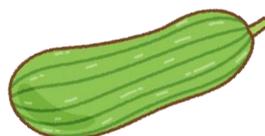
日時：5月11日(月) 14時～15時15分までに受付をしてください

測定項目：握力・片足立ち・内転筋力・口腔機能チェックなど

※運動靴など動きやすい服装でご参加ください。

年に1度は測定会に参加し、体力が低下していないかチェックしましょう！

脳活コーナー



★難読漢字！

野菜シリーズ第3弾。

- ①甘蔗 ②青梗菜 ③糸瓜 ④萵苣 ⑤旱芹菜

前号の答え

- ①カリフラワー ②ハウレンソウ ③アスパラガス ④ラッキョウ ⑤ニンニク

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