

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☆ 10・11・12 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。

※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。こまめな水分摂取を心がけましょう！



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
みゆりん

※お申し込みは平日 10 時～17 時の間でお願い致します。

日時	講座名	場所
10月8日(木) 午後 11:00～ 12:00	歌を歌ってリフレッシュ♪ 講師：金子 二三代氏（音楽療法士） （随時申し込み受付 定員 15 名）	新町文化センター 2 階大広間
10月21日(水) 午後 3:00～ 4:00	理学療法士による 膝痛予防の体操など ※室内履きをご持参ください （随時申し込み受付 定員 10 名）	浅間町会館
10月22日(木) 午後 3:00～ 4:00	転倒予防講座 ～転びにくい体を作りましょう～ 講師：西野 幸治氏（理学療法士） ※室内履きをご持参ください （随時申し込み受付 定員 15 名）	天神町四丁目 自治会公会堂
10月26日(月) 午後 2:00～ 3:00	写し書き（申し込み不要） 百人一首 7 番～9 番 ※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
11月14日(土) 午前 10:00～ 11:30	ウォーキングレッスンと歩くサッカー体験 講師：いきいきプラザ（健康運動指導士） 包括しんまち（理学療法士） ※室内用の運動靴をご持参ください （随時申し込み受付 定員 20 名）	栄町体育館 体育室
11月16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（計算、漢字、まちがい探しなど） ※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
11月16日(月) 午後 2:00～ 3:00	脳活講座（申し込み不要） 脳トレプリント（計算、漢字、まちがい探しなど）	生涯学習センター 2-3 研修室

11月18日(水) 午後3:00～ 4:00	転倒予防講座 ～転びにくい体を作りましょう～ 講師：西野 幸治氏（理学療法士） ※室内履きをご持参ください （随時申し込み受付 定員 15 名）	浅間町会館
11月19日(木) 午後3:00～ 4:00	理学療法士による 膝痛予防の体操など ※室内履きをご持参ください （随時申し込み受付 定員 10 名）	天神町四丁目 自治会公会堂
11月25日(水) 午後2:00～ 3:00	健康体操（申し込み不要） 講師：牛久 裕子氏（健康運動指導士） ※タオルをご持参ください	新町文化センター 2 階大広間
12月18日(金) 午後2:00～ 3:00	転倒予防講座 ～転びにくい体を作りましょう～ 講師：西野 幸治氏（理学療法士） ※室内履きをご持参ください （随時申し込み受付 定員 15 名）	栄町公会堂
12月21日(月) 午前10:45～ 11:45	理学療法士による 膝痛予防の体操など ※室内履きをご持参ください （随時申し込み受付 定員 10 名）	栄町体育館 2 階会議室
12月21日(月) 午後2:00～ 3:00	書き書き（申し込み不要） 百人一首 7 番～9 番 ※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

※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。

理学療法士による講座

膝痛予防

膝を守って好きなことを続けられるように、みなさんで一緒に学んでいきましょう！

日時：10/21 (水) 午後 3:00～4:00 浅間町会館

11/19 (月) 午後 3:00～4:00 天神町四丁目自治会公会堂

12/21 (月) 午前 10:45～11:45 栄町体育館 2 階会議室

※随時申し込み受付。定員 10 名（多数の場合は抽選となります）。

ボランティアを募集しています！

介護予防事業で行っている「地域交流ひろば」や各種講座などでお手伝いしてくださるボランティアを引き続き募集しています！会場の鍵開け等の準備・片付け、参加者の見守りなどを行っていただきます。ボランティアには交通費程度（1 回 500 円）の謝礼をお渡しします。参加者の皆さんと一緒に体操や講座に参加していただき、ご自身の健康にもつながります。まずは見学からでも♪詳細は地域包括支援センターしんまちまで直接お問い合わせください。

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

