

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。

※各開催日の1か月前より、お申し込みを受け付けております。

※定員制の講座は抽選となるので、約1週間前に当選者にのみご連絡します。

※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。

※日程や内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。

☆ 講座の予定 ☆

9・10月

講座に参加される時は
水分をお持ち下さい。

日時	講座名	場所
9月 4日(水) 午前 10:00～ 11:30	脳トレ栄町 (定員 12名 抽選) ※上履き・そろばんがあればご持参ください	都営栄町 3丁目 第2アパート集会室
9月 6日(金) 午前 10:00～ 11:00	健康体操 (申し込み不要) 講師：相澤 昭代氏 ※タオルをご持参ください	新町文化センター 2階 大広間
9月 9日(月) 午後 2:00～ 3:30	脳トレ栄町 (定員 12名 抽選) ※上履き・そろばんがあればご持参ください	都営栄町 2丁目 アパート集会室
9月 10日(火) 午前 10:00～ 11:30	歌を歌って脳活性化！ (定員 20名 抽選) 講師：音楽療法士 金子 二三代氏	新町文化センター 2階 大広間
9月 12日(木) 午前 10:00～ 12:00	手芸クラブ (申し込み不要) ※縫い針 1本・待ち針 5本をご持参ください	地域包括しんまち
9月 18日(水) 午後 1:30～ 2:30	健康体操 (申し込み不要) 講師：健康運動指導士 牛久 裕子氏 ※上履き・タオルをご持参ください	栄町体育館 2階会議室
9月 19日(木) 午後 2:00～ 3:30	脳トレ新町 (定員 12名 抽選) 椅子・座布団それぞれ 6名ずつの定員になります ※上履き・そろばんがあればご持参ください	市営新町 2丁目住宅 集会所
9月 20日(金) 午後 2:00～ 3:30	お口の健康 (定員 12名 抽選) (嚥下機能の評価や予防・改善など) 講師：訪問看護ステーションいきいき 天城氏	地域包括しんまち
9月 25日(水) 午後 2:00～ 3:00	詩吟体験 (申し込み不要) 講師：江川 興氏	地域包括しんまち

日時	講座名	場所
10月2日(水) 午後1:30~ 2:30	健康体操(申し込み不要) 筋力UP!! 講師:健康運動指導士 牛久 裕子氏 ※上履き・タオルをご持参ください	栄町体育館 2階会議室
10月7日(月) 午後2:00~ 3:30	あづまや栄町(定員12名 抽選) マンダラ塗り絵 ※上履き・色鉛筆がある方はご持参ください	都営栄町2丁目 アパート集会室
10月8日(火) 午後2:00~ 3:30	あづまや新町(定員12名 抽選) マンダラ塗り絵 ※上履き・色鉛筆がある方はご持参ください	都営新町3丁目アパ ート東集会室
10月10日(木) 午前10:00~ 12:00	手芸クラブ(申し込み不要) ※縫い針1本・待ち針5本をご持参ください	地域包括しんまち
10月16日(水) 午前10:00~ 11:00に受付 をしてください	体力測定会 (申し込み不要 11:00までに受付してください) 上履きをお持ちの方はご持参ください ※理学療法士のアドバイスが受けられます	都営栄町3丁目第2 アパート集会室
10月18日(金) 午前10:00~ 11:30	歌を歌って脳活性化!(定員20名 抽選) 講師:音楽療法士 金子 二三代氏	新町文化センター 2階 大広間
10月28日(月) 午後2:00~ 4:00	手芸クラブ(申し込み不要) ※縫い針1本・待ち針5本をご持参ください	地域包括しんまち
10月30日(水) 午後2:00~ 3:30	写し書き栄町(定員12名 抽選) ※上履き・文鎮・筆ペンをご持参ください	都営栄町3丁目 第2アパート集会室
10月31日(木) 午前9:30~ 12:00	料理講座(定員12名 抽選) 講師:市川管理栄養士 ※エプロン・三角巾・参加費・米をご持参ください	新町文化センター 調理室

【ちょっとひと息 脳トレコーナー】

問題:それぞれの漢字に、共通してくっつく漢字は何でしょう?

例題:丁・火・各 ⇨ 答え:田 (町・畑・略)

①九・千・由・交・侖 ②才・加・代・任・曾

前号の答え

- ①這っても黒豆→イ頑固者(黒い物を見て「黒豆だ」と言った人が、その後その黒い物が這っていても、黒豆だと言い張ったことからきている)
- ②人の頭の蠅を追う→エ余計な世話を焼く人
- ③すりこぎで重箱を洗う→ウおおざっぱな人

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