

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☆

1・2月

必ずお読みください！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため以下の点について、ご協力をお願いします。

※3 密を緩和するため、すべての講座を申し込み制とし、人数を制限し、短い時間で開催します。

※申し込み多数の場合は抽選とし、当選者のみにご連絡します。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。

※参加時はマスクの着用をお願いします。

※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。

※参加時は自宅で検温をし、報告してください。平熱+1℃ある場合はお休みください。

※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
1月 6日(水) 午後 2:00～ 2:45	脳トレ (12/8～受付 定員 8名) ※上履き・筆記用具をご持参ください	都営栄町 2 丁目 アパート集会室
1月 12日(火) 午後 2:00～ 2:45	なぞり書き (12/15～受付 定員 8名) ※上履き・2B～4B の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
1月 18日(月) 午後 2:00～ 2:45	スマホ講座 (12/21～受付 定員 3名) 人数が多い時は 2 部制にする場合もあります	地域包括しんまち
1月 25日(月) 午後 2:00～ 2:45	手芸クラブ (新規の方はお問合せください) 密になるのを防ぐため 人数が多い時は 2 部制にする場合もあります (1/5～受付 定員 6名)	地域包括しんまち

1月27日(水) 午後 1:30~ 2:15	健康体操 (1/5~受付 定員 12名) 講師：サカイ・ヘルスケアー 中尾 光利氏 ※上履きをご持参ください	栄町体育館 2階
2月 1日(月) 午後 2:00~ 2:45	健康体操 (1/5~受付 定員 15名) 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
2月 2日(火) 午後 2:00~ 2:45	脳トレ (1/5~受付 定員 8名) ※上履き・筆記用具をご持参ください	都営新町 3丁目 アパート東集会室
2月 9日(火) 午後 2:00~ 2:45	リズムで脳活 (1/12~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16日(火) 午後 2:00~ 2:45	R3 年度介護予防事業説明会・体験体操 (1/18~受付 定員 8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17日(水) 午前 10:00~ 11:00	体力測定会 (1/18~受付 定員 8名) ※上履き・筆記用具をご持参ください	府中武蔵野 ハイライズ集会室
2月18日(木) 午前 10:00~ 10:45	手芸クラブ (新規の方はお問合せください) 人数が多い時は 2部制にする場合もあります (1/18~受付 定員 6名)	地域包括しんまち
2月22日(月) 午前 10:00~ 10:45	R3 年度介護予防事業説明会・体験体操 (1/18~受付 定員 8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
2月24日(水) 午前 10:00~ 10:45	転倒予防 (1/26~受付 定員 12名) 講師：訪問看護ステーションいきいき ※上履きをご持参ください	栄町体育館 2階
2月25日(木) 午後 2:00~ 2:45	脳トレ (1/26~受付 定員 8名) ※上履き・筆記用具をご持参ください	市営新町 2丁目住宅 集会所

※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



多くの方が勘違いしている日本語の問題です！

本来は違う読み方なのに、多くの方が間違えて使うようになったことで、辞書の内容までかわった言葉もあります。

本来の読み方は？

問1 斜に構える

問2 代替

問3 一世一代

問4 凡例

問5 重複

問6 貼布

※前号の答え…問1㊦ 問2㊦ 問3㊦ 問4㊦ 問5㊦

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