

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☆ 6・7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。

※申し込み制の講座は、申し込み多数の場合抽選とし、当選者にのみご連絡します。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 時の間でお願いします。

日時	講座名	場所
6月10日(月) 午後2:00～ 3:00	レクリエーション 申し込みいりません	新町文化センター 2階 大広間
6月12日(水) 午前10:00～ 10:45	健康体操 (5/13～申し込み受付 定員 12名) 講師：(株)サカイヘルスケア 中尾氏 (健康運動指導士) ※上履きをご持参ください	栄町体育館 2階
6月24日(月) 午後2:00～ 3:00	レクリエーション 申し込みいりません	新町文化センター 2階 大広間
6月26日(水) 午前9:30～ 10:30	スマホ講座 (5/27～申し込み受付 定員 4名) ※上履きをご持参ください	栄町体育館 2階
6月27日(木) 午前11:00～ 11:50	スマホ講座 (5/27～申し込み受付 定員 4名)	新町文化センター 2階 大広間

7月4日(木) 午前11:00~ 11:50	健康体操(6/4~申し込み受付 定員15名) 講師:(株)サカイヘルスケア 中尾氏 (健康運動指導士)	新町文化センター 2階 大広間
7月8日(月) 午後2:00~ 3:00	レクリエーション 申し込みいりません	新町文化センター 2階 大広間
7月9日(火) 午後3:00~ 4:00	スマホ講座(6/10~申し込み受付 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
7月16日(火) 午前10:00~ 11:00	リズムで脳活(6/17~申し込み受付 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
7月17日(水) 午前9:30~ 10:30	スマホ講座(6/17~申し込み受付 定員4名) ※上履きをご持参ください	栄町体育館2階
7月22日(月) 午後2:00~ 3:00	レクリエーション 申し込みいりません	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。

フレイル予防!

※フレイルとは・・・加齢に伴い心身の活力が低下している状態

以前に比べて筋力が落ちた、外出しなくなった、固い物が食べられなくなったなど、体力やお口の機能の低下を感じるようになった方、9月~フレイル予防講習会が始まります!

ご興味のある方は、下記の問い合わせ先までご連絡ください。

脳活コーナー

★ことわざクイズ!
()に入る漢字一文字は?



問1 ()の顔も三度 問2 下手の()好き 問3 糠に()

問4 濡れ手に() 問5 ()も十八、番茶も出端

前号の答え

問1 鬼 問2 蓋 問3 鯛 問4 烏 問5 頭

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