

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。

フレイル予防講習会のご案内

フレイルとは加齢に伴い心身の活力が低下し、要介護状態になる可能性が高い状態をいいます。運動だけではなく、栄養や社会参加などフレイル予防の3要素について学び、実践して、フレイルにならないために取り組みましょう！

また、フレイルの状態でも健康な状態に改善する場合があります（可逆性）。是非この機会に参加して、長いきいき生活を目指しましょう！

講座内容

- ①フレイルのお話とフレイル測定（事前）
- ②元気アップ体操の紹介
- ③栄養と口腔機能のお話
- ④社会参加・地域活動についてのお話
- ⑤理学療法士によるお話
- ⑥フレイル測定（事後）



全 6 回・参加料 500 円（各回 1 時間～1 時間半）

下記会場で申し込み受付中です。

ご希望の方は 8/15 までにお電話か来所でお申し込みください。

申し込み多数の場合は抽選となります。（新規の方優先）

★新町文化センター 火曜日コース（10：00～） 定員 10 名

日程 ①9/17 ②10/1 ③10/15 ④11/12 ⑤12/10 ⑥R7.2/18

★新町文化センター 金曜日コース（9：30～） 定員 10 名

日程 ①9/27 ②10/4 ③10/25 ④11/22 ⑤12/20 ⑥R7.2/21

☆講座の予定☆

8・9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、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時の間をお願いします。



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひびビー

日時	講座名	場所
①8月1日(木) ②8月8日(木) 午前10:00～ 11:30	スマホ講座(7/1～申し込み受付 定員 各10名) ①LINE編(LINEの使い方・写真・スタンプについて等) ②防災編とスマホのセキュリティについて 講師:ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー ※ご自身のスマホをお持ちください。(通信料は自己負担)	新町文化センター 2階 大広間
8月14日(水) 午後2:00～ 2:30	誰でも簡単!チェアヨガ (7/16～申し込み受付 定員15名) いきいきプラザのライブ配信講座を見ながら行います	新町文化センター 2階 大広間
8月22日(木) 午前10:00～ 11:00	チェアヨガ&コグニサイズ (7/22～申し込み受付 定員15名) いきいきプラザとオンラインで繋げて行います	新町文化センター 2階 大広間
8月26日(月) 午後2:00～ 3:00	レクリエーション (輪投げ・ペタンク・カードゲーム等) 申し込みいりません	新町文化センター 2階 大広間
8月28日(水) 午前9:30～ 10:30	スマホ講座(7/29～申し込み受付 定員4名) ※スマホ・上履きをご持参ください	栄町体育館 2階

8月29日(木) 午前 11:00~ 11:50	健康体操 (7/29~申し込み受付 定員 15名) 講師:牛久 裕子氏 (健康運動指導士)	新町文化センター 2階 大広間
9月3日(火) 午後 3:00~ 4:00	スマホ講座 (8/5~申し込み受付 定員 4名) ※スマホ・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
①9月4日(水) ②9月11日(水) 午前 10:00~ 11:30(②11:00)	スマホを使ってフレイル予防! 2回連続講座です。両日参加出来る方! みんなチャレ (8/5~申し込み受付 定員 10名) スマホで文字入力の操作が必要になります ※スマホ・上履きをご持参ください	栄町体育館 2階
9月5日(木) 午前 11:00~ 11:50	健康体操 (8/5~申し込み受付 定員 15名) 講師:(株)サカイヘルスケアー 中尾氏 (健康運動指導士)	新町文化センター 2階 大広間
9月9日(月) 午後 2:00~ 3:00	レクリエーション (輪投げ・ペタンク・カードゲーム等) 申し込みいりません	新町文化センター 2階 大広間
9月24日(火) 午前 10:00~ 11:00	リズムで脳活 (8/26~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
9月25日(水) 午前 9:30~ 10:30	スマホ講座 (8/26~申し込み受付 定員 4名) ※スマホ・上履きをご持参ください	栄町体育館 2階

※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。

脳活コーナー

★正しいのはどっち?

- 問1 A 風下にも置けない B 風上にも置けない
- 問2 A 采配をふる B 采配をふるう
- 問3 A 目鼻が利く B 目端が利く
- 問4 A ~した矢先 B ~する矢先



前号の答え

- 問1 仏 問2 横 問3 釘 問4 栗 問5 鬼

いきいきプラザの動画配信を活用しよう！

先日地域の方から、介護予防に関する動画はありますか？との質問がありました。

府中市ではいきいきプラザで運動やコグニサイズ、管理栄養士による栄養調理講座などの動画を配信しております。

右記二次元コードを読みとって是非お試しください！

※通信費は自己負担

いきプラ YouTube



地域包括支援センター
しんまち



左記の二次元コードは地域包括支援センターしんまちの二次元コードです。

講座や地域交流ひろばの予定表もこちらから見られます。

是非ご活用ください。

お知らせ

青空体操お休みのお知らせ

7月8月の2ヶ月は、金曜日開催のウルソンの青空体操と、木曜日開催の新町3丁目都営西集会所の青空体操はお休みします。

今年も猛暑がやってきます。毎年熱中症で救急搬送される方がたくさんいます。高齢者は室内での熱中症が多いと言われていて、エアコンを上手に使いながら、温度計・湿度計も活用し、水分をこまめにとり、熱中症対策を！



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