

府中市地域包括支援センター安立園 イベント情報

お電話で
お申込みください

お問合せ・お申込先：☎367-6511(代) または 367-0550

すべて【事前申込制】になります

※お問合せ・お申込は、月曜日～土曜日(9:00～17:30)の間でお願い致します。

7

月

参加は無料です



曜日	名称	会場	人数	申込開始
4日(火) 10:00～10:45	写し書き講座(9) (百人一首 17～18番) ((持ち物)筆ペンや文鎮があればご持参下さい)	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	8名 (事前申込)	6月12日(月) 午前9時から
7日(金) 10:00～10:45	モルック(認知症予防) (動きやすい服装【持ち物】水分・タオル)	中央文化センター 2階 大広間	12名 (事前申込)	6月19日(月) 午前9時から
10日(月) 13:30～14:15	3B体操(座位) (動きやすい服装と靴【持ち物】水分・タオル)	中央文化センター 4階第1講堂	20名 (事前申込)	6月22日(木) 午前9時から
13日(木) 10:00～10:45	熱中症予防 ～家庭で出来る脱水対策～ (【持ち物】水分) 理学療法士が教えます	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	8名 (事前申込)	6月26日(月) 午前9時から
14日(金) 10:00～10:45	チェア ヨガ(座位) (動きやすい服装と靴【持ち物】水分・タオル)	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	8名 (事前申込)	6月27日(火) 午前9時から
19日(水) 13:30～14:15	健脳講座 (動きやすい服装と靴【持ち物】水分・タオル)	中央文化センター 4階第1講堂	20名 (事前申込)	7月3日(月) 午前9時から
24日(月) 14:00～14:45	健康フラダンス (動きやすい服装【持ち物】水分・タオル)	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	8名 (事前申込)	7月4日(火) 午前9時から
28日(金) 10:00～10:45	楽しく脳トレ体操!! (動きやすい服装と靴【持ち物】水分・タオル)	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	8名 (事前申込)	7月5日(水) 午前9時から

三日物主防止アプリ
みんなチャレ

～予告～

『みんなチャレ』体験2回連続講座

～みんなで楽しくスマホチャレンジ!!～

日時:令和5年 8月 21日(月)14時～15時30分(90分)

28日(月)14時～15時00分(60分)

会場:安立園(さんぽ道 地域交流スペース)

対象:スマートフォンをお持ちで、LINEを使える方

(2日間とも参加できる方)



☎ 介護予防担当 ☎
仁平(にだいら)