

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。

曜 日	名 称	会 場	人 数	申込開始
9月	4日(月) 14:00～14:45 理学療法士が教えます 尿失禁予防 ～骨盤底筋群の運動～ 〔持ち物〕水分	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	8名 (事前申込)	8月14日(月) 午前9時から
	6日(水) 10:00～10:45 やってみよう!! スマホでインターネット検索 ～LINE編又はインターネット～	「安立園 新館」 1階 会議室	3名 (事前申込)	8月16日(水) 午前9時から
	8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)	8月21日(月) 午前9時から
	11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)	8月28日(月) 午前9時から
	14日(木) 10:00～10:45 写し書き講座(11) (百人一首 21～22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)	8月30日(水) 午前9時から
	20日(水) 10:00～10:45 やってみよう!! スマホでインターネット検索 ～LINE編又はインターネット～	「安立園 新館」 1階 会議室	3名 (事前申込)	8月31日(木) 午前9時から

参加は無料です

ウナギ



疲労回復に役立つ「ビタミンB1」や 脂質をエネルギーに変える「ビタミンB2」が豊富。土用の丑の日以外でも…ぜひ!!

「ビタミンB1」や「タンパク質」が豊富。夏はさっぱりと野菜と一緒に「冷しゃぶ」がお勧め。

豚 肉



おくら



消化を促進し、胃粘膜を保護する「ムチン」が豊富のため、免疫がアップし、疲労回復に役立つ。ネバネバが良いですね。

夏バテ対策の『おすすめ食材5選』



☎介護予防担当 ☎
仁平(にだいら)

体の老化を抑える「リコピン」や汗をかいた時に必要な「カリウム」や「ビタミン」が豊富。丸かじりも良いですね。

トマト



梅干し



疲労感を軽減し、新陳代謝を活発にする「クエン酸」や免疫力を高める「ビタミンC」が含まれ、夏バテに効果的。