

# 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
10月	10日(火) 10:30～11:15 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～	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	3名 (事前申込)	9月11日(月) 午前9時から
	12日(木) 10:00～10:45 写し書き講座(12) (百人一首 23～24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)	9月13日(水) 午前9時から
	16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)	9月20日(水) 午前9時から
	20日(金) 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～	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	3名 (事前申込)	9月25日(月) 午前9時から
	25日(水) 13:30～14:30 峰岸ひろみ先生のヨガでいきいき! (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)	9月27日(水) 午前9時から
	30日(月) 13:30～14:30 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)	10月3日(火) 午前9時から

参加は無料です



～ご興味ある方、やってみたい方は、ご連絡ください～

## 『みんチャレ』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:12月に予定 1回目 90分 / 2回目 60分(2日間とも参加できる方、募集人数 5名)

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



### 『参加者の声』

- ・みんチャレがあるから、「散歩に行かなくちゃ」と、いう気持ちになりました。
- ・自転車に乗っていたけど、「歩こう」という気持ちになった。
- ・今まで素通りしていた所を歩くことで色々発見することができた。
- ・今まで空の写真なんて撮ったことがないけど、結構楽しい。

どんな写真を投稿すれば良いの? ～投稿事例～

お散歩中の写真



家の中の物でも◎



誰かに送ってもらった写真でもOK



みんチャレ経験者の体験談タイム♪

歩けてなくても気にしない♪



[3,794歩]  
公園に桜を発見!

[3,401歩]  
投稿のミカン1が、沢山届きました～😊、美味しいと、評判のミカン😊😊、私の良き協力者です。お正月とまで、持つかなあ～😊😊

[3,698歩]  
ニードのご実家近くの風情😊みんチャレにどうぞと送ってくれました😊😊、私の良き協力者です。こんな風景なら、1日眺めていても飽きないですよえ～😊😊

[56歩]  
今日は外に行けなくて、写真だけで替ってある朝の写真を。