

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
11月	13日(月) 14:00～15:00 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)	10月23日(月) 午前9時から
14日(火) 10:00～10:45	写し書き講座(13) (百人一首 25～26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)	10月25日(水) 午前9時から
17日(金) 10:00～10:45	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)	10月30日(月) 午前9時から
20日(月) 14:00～14:45	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)	10月31日(火) 午前9時から
21日(火) 14:00～15:00	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 4階第1講堂	12名 (事前申込)	11月1日(水) 午前9時から
27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)	11月8日(水) 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：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

⑤介護予防担当 ⑥
仁平(にだいら)

『参加者の声』

- ・みんなチャレがあるから、「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



みんなチャレ経験者の体験談タイム♪

歩けなくても気にしない♪

