

# 府中市地域包括支援センター安立園 イベント情報

すべて【事前申込制】になります お問い合わせ・お申込先：☎ 367-0550

月曜日～土曜日(9:00～17:30)

## 9月



参加は無料です



曜日	曜日	名称	会場	人数	申込開始
限定	2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～	「さんぼ道」1階 地域交流スペース	3名 (事前申込)	8月14日(水) 午前9時から
又は	3日(火) 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)	「さんぼ道」1階 地域交流スペース	10名 (事前申込)	8月19日(月) 午前9時から
	5日(木) 10:00～10:45	写し書き講座(23) (百人一首 43～44番) (【持ち物】筆ペンや文鎮があればご持参下さい)	「さんぼ道」1階 地域交流スペース	10名 (事前申込)	8月26日(月) 午前9時から
	9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)	「さんぼ道」1階 地域交流スペース	10名 (事前申込)	8月26日(月) 午前9時から
	25日(水) 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 3階第2講堂	20名 (事前申込)	8月28日(水) 午前9時から
	27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)	「さんぼ道」1階 地域交流スペース	8名 (事前申込)	8月29日(木) 午前9時から

《お知らせ》 2次元コードの申込で、複数申込ができるようになりました!!  
申込開始日時以降なら24時間受付が可能ですので、ぜひ、スマホで2次元コード  
を読み取って入力し、お申込ください。スマホ講座は電話になります。

※お電話での受付は、上の表の『申込開始』日時からです。

9月の講座(スマホ講座以外)

2次元コード(複数回答可)

※8月14日(水)の申込  
から受付開始します。



メール\*

返信に表示するメールアドレスとして  
[ ]@gmail.com を記録する

ここをチェック☑すると、  
返信メールが届きます!!



◎介護予防担当◎  
仁平(にだいら)