

# 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)

## 10月



参加は無料です



☎	曜日	名称	会場	人数	申込開始
☎ 又は ☎	1日(火) 10:00～10:45	写し書き講座(24) (百人一首 45～46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11日(水) 午前9時から
	4日(金) 10:00～11:00	リズム体操(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)	9月18日(水) 午前9時から
	10日(木) 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)	中央文化センター 2階大広間	15名 (事前申込)	9月25日(水) 午前9時から
☎ 限定	10日(木) 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)	9月26日(木) 午前9時から
	21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)	9月30日(月) 午前9時から
☎ 又は ☎	28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2日(水) 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。

10月の講座(スマホ講座以外)

2次元コード(複数回答可)

※9月11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)