

府中市地域包括支援センター安立園 講座情報

すべて【事前申込制】です お問い合わせ・お申込先：☎ 367-0550

月曜日～土曜日(9:00～17:30)



参加は無料です



曜日	名 称	会 場	定 員	申込開始
5日(土) 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)	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	10名 (事前申込)	6月9日(月) 午前9時から
11日(金) 10:00～11:00	筋トレ&ストレッチ (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	10名 (事前申込)	6月16日(月) 午前9時から
14日(月) 14:00～14:45	理学療法士が教えます 熱中症予防 ～家庭で出来る脱水対策～ (【持ち物】水分)	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	10名 (事前申込)	6月17日(火) 午前9時から
22日(火) 10:00～10:45	写し書き講座(31) (百人一首 59～60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)	6月23日(月) 午前9時から
23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)	6月24日(火) 午前9時から
29日(火) 10:00～11:00	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	10名 (事前申込)	6月30日(月) 午前9時から
31日(木) 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	5名 (事前申込)	6月30日(月) 午前9時から

＜お知らせ＞ 2次元コードで、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お申込ください。スマホ講座の申込は電話限定です。

※お電話での申込受付は、上の表の『申込開始』日時からです。

※申込多数の場合は、抽選となります。抽選に漏れた場合のみご連絡させていただきます。

7月の講座(スマホ講座以外)

2次元コード(複数回答可)

※6月9日(月)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

ここにチェックすると、
返信メールが届きます!!



介護予防担当