

府中市地域包括支援センター安立園 講座情報

写し書き講座以外は【事前申込制】です お問い合わせ・お申込先：☎ 367-0550



参加は無料です

月曜日～土曜日(9:00～17:30)



☎	曜 日	名 称	会 場	定 員	申込開始
☎ 又は ☎	4日(土) 10:00～11:00	コグニサイズ(認知症予防) (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)	9月8日(月) 午前9時から
	6日(月) 14:00～15:00	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)	
	9日(木) 10:45～11:45	タオル体操(座位) (動きやすい服装【持ち物】水分・タオル)	中央文化センター 2階大広間	20名 (事前申込)	
	15日(水) 13:30～14:30	健脳講座 (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)	
	27日(月) 14:00～15:00	森井二三代先生の 歌を歌って脳活性化!! (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	12名 (事前申込)	9月22日(月) 午前9時から
当日 参加	28日(火) 10:00～10:45	写し書き講座(2) (百人一首 3～4番) (【持ち物】筆ペンや文鎮があればご持参下さい)	緑苑 1階 地域交流スペース	当日 自由参加	
☎ 又は ☎	31日(金) 10:00～11:00	楽しく運動レクリエーション♪ (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)	9月22日(月) 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。写し書き講座は申込み不要です。

※お電話での受付は、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。

10月の講座

2次元コード(複数申込み可)

※9月8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

ここをチェック☑すると、
返信メールが届きます!!



介護予防担当