

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 お問合せ・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
2日(火) 9:45～11:15	アプリ『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!!～ 対象：①両日参加出来る方 ②スマホを持っていて、LINEができる方 【持ち物】スマートフォン・水分	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	10名 (事前申込)	8月12日(火) 午前9時から
9日(火) 9:45～10:45				
4日(木) 10:45～11:45	リズム体操(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)	
8日(月) 14:00～15:00	尿失禁予防のお話と運動 (動きやすい服装と靴【持ち物】水分・タオル) ※8日又は20日のどちらか1回の参加	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	10名 (事前申込)	8月26日(火) 午前9時から
18日(木) 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)	
20日(土) 10:00～11:00	尿失禁予防のお話と運動 (動きやすい服装と靴【持ち物】水分・タオル) ※8日又は20日のどちらか1回の参加	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	10名 (事前申込)	
24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)	
25日(木) 10:00～10:45	写し書き講座(32) (百人一首 61～62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)	

＜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。

※お電話での申込受付は、上の表の『申込開始』日時からです。

9月の講座

2次元コード(複数申込み可)

※8月12日(火)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
仁平(にだいら)