

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) 10:00～11:00	<div> スマホ講座</div> <div>YouTubeで 好きな動画を見よう♪ (【持ち物】スマホ) ※データ通信料がかかる場合があります ※詳細は裏面をご覧ください</div>	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	5名 (事前申込)	11月10日(月) 午前9時から
	6日(土) 10:00～11:00	スクエアステップ(認知症予防) (動きやすい服装と靴 【持ち物】水分・タオル) ※6日又は8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日(月) 14:00～15:00	スクエアステップ(認知症予防) (動きやすい服装と靴 【持ち物】水分・タオル) ※6日又は8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)	
又は	19日(金) 10:00～11:00	歌って脳トレしましょう♪ (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)	11月20日(木) 午前9時から
	22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 3階第2講堂	20名 (事前申込)	
当日 参加	23日(火) 10:00～10:45	写し書き講座(3) (百人一首 5～6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	

＜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。

12月の講座

2次元コード(複数申込み可)

※11月10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!!



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
6日(火) 10:00～11:00	笑いヨガ!!(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)	12月8日(月) 午前9時から
19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)	
23日(金) 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)	
又 は 26日(月) 14:00～14:45	理学療法士 が教えます 冬場の健康管理 (【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)	12月22日(月) 午前9時から
☎ 27日(火) 10:00～10:45	写し書き講座(33) (百人一首 65～66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)	
28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 4階第1講堂	20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。

※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。

1月の講座

2次元コード(複数申込み可)

※12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)