

# 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

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
☎ 又は ☎	2日(月) 14:00～14:45	<b>理学療法士が教えます</b> 呼吸リハビリテーション (【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)	1月13日 (火) 午前9時から
	5日(木) 10:00～10:45	<b>理学療法士が教えます</b> 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)	
	13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)	
	18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)	
	20日(金) 13:30～14:30	<b>NEW</b> 初めてでも大丈夫！練功十八法 (動きやすい服装と靴【持ち物】水分・タオル) ※詳細は裏面をご覧ください	中央文化センター 3階第2講堂	20名 (事前申込)	1月26日 (月) 午前9時から
当日 参加	24日(火) 10:00～10:45	写し書き講座(3) (百人一首 7～8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 ☎	25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)	1月26日 (月) 午前9時から
	26日(木) 10:00～10:45	<b>理学療法士が教えます</b> 元気なふくらはぎで いきいき生活！ (【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)	

＜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。

2月の講座

2次元コード(複数申込み可)

※1月13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)