

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)

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	理学療法士が教えます 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	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)	
	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	NEW 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	理学療法士が教えます 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)



初めてでも大丈夫！

練功十八法

(れんこうじゅうはっぽう)



練功十八法とは…

練功十八法は、誰にでも簡単にできる
中国健康体操です

誰でも、どこでも、いつでも、気軽にできる、
リラックス効果のある体操です

練功十八法のベテラン講師をお招きし
楽しく、しっかりと、教えて頂きます
経験者の方も、初めての方も
一緒に楽しく体操しましょう♪

