

# 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)