

# 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
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	「さんぼ道」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	「さんぼ道」1階 地域交流スペース	10名 (事前申込)	
又は 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)	「さんぼ道」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)	
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	
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
又は 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	「さんぼ道」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)

# 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(月) 14:00～14:45	<b>理学療法士が教えます</b> 認知症になりにくい生活習慣を身につける (【持ち物】水分)	「さんぼ道」1階 地域交流スペース	10名 (事前申込)	2月9日 (月) 午前9時から
9日(月) 14:00～15:00	森井二三代先生の 歌を歌って脳活性化!! (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	15名 (事前申込)	
10日(火) 10:00～10:45	写し書き講座(34) (百人一首 67～68番) (【持ち物】筆ペンや文鎮があればご持参下さい)	「さんぼ道」1階 地域交流スペース	8名 (事前申込)	
12日(木) 10:45～11:45	楽しく脳トレ体操!! (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)	2月25日 (水) 午前9時から
16日(月) 14:00～15:00	ヨガニサイズ(認知症予防) (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)	
26日(木) 10:00～10:45	<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)	「さんぼ道」1階 地域交流スペース	10名 (事前申込)	
30日(月) 14:00～14:45	<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)	「さんぼ道」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、5日前の抽選となります。抽選に漏れた場合のみご連絡させて頂きます。抽選後の申込みは、キャンセル待ちとなります。ご了承ください。

## 3月の講座

2次元コード(複数申込み可)

※2月9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  
[redacted]@mail.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)