

# 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



申込開始	会 場	定 員	名 称	曜 日
2月9日 (月) 午前9時から	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	10名 (事前申込)	認知症になりにくい 生活習慣を身につける (【持ち物】水分)	2日(月) 14:00～14:45
	中央文化センター 4階第1講堂	15名 (事前申込)	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)	9日(月) 14:00～15:00
	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	8名 (事前申込)	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)	10日(火) 10:00～10:45
	中央文化センター 2階大広間	20名 (事前申込)	楽しく脳トレ体操!! (動きやすい服装【持ち物】水分・タオル)	12日(木) 10:45～11:45
	中央文化センター 4階第1講堂	20名 (事前申込)	コグニサイズ(認知症予防) (動きやすい服装と靴【持ち物】水分・タオル)	16日(月) 14:00～15:00
	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	10名 (事前申込)	呼吸リハビリテーション (【持ち物】水分)	26日(木) 10:00～10:45
	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	10名 (事前申込)	元気なふくらはぎで いきいき生活! (【持ち物】水分)	30日(月) 14:00～14:45

«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  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!!

