

# 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
	4日(土) ①10:00～10:20 ②10:20～10:40 ③10:40～11:00	『スマホ相談』 おひとり20分、マンツーマンで 簡単な操作方法などの 相談を承ります	「さんぽ道」1階 地域交流スペース	各時間3名 (事前申込)	
📱	10日(金) 10:00～11:00	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)	3月9日 (月) 午前9時から
又は	15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 3階第2講堂	20名 (事前申込)	
☎	20日(月) 14:00～15:00	尿失禁予防のお話と運動 (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)	3月23日(月) 午前9時から
当日参加	28日(火) 10:00～10:45	写し書き講座(5) (百人一首 9～10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 ☎	28日(火) 14:00～15:00	リズム体操(立位・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)	3月23日(月) 午前9時から

《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。

## 4月の講座

2次元コード(複数申込み可)

※3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

ここをチェック☑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)