



1月  
睦月  
むつき

地域包括支援センターは、高齢者とその家族の身近な相談窓口です。

本年も宜しくお願い致します。

旧年中は当地域包括支援センターの業務にご理解、ご協力を頂きありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、介護予防事業の縮小も多く、地域の皆様にはご心配をおかけしました。地域や親戚同士など人と関わる機会の減少、外出をする事や運動の機会の減少により、精神的にも肉体的にも機能低下してしまったという声を地域の方々からお伺いしました。今後、感染予防に注意しながら、地域の皆様からの相談対応に努めていきたいと思えます。また、今年は、地域の皆様と関わる機会を少しずつ増やして行きたいと考えています。何卒、よろしくお願いいたします。

地域包括支援センターかたまち

センター長 佐藤 洋一



### 相談員

主任ケアマネジャーや看護師、社会福祉士が介護のことだけでなく、生活の様々な困りごとに対応致します。



栗原



府川



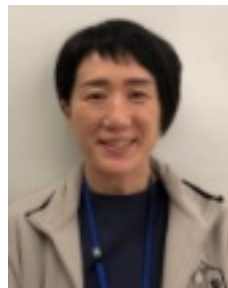
菊地



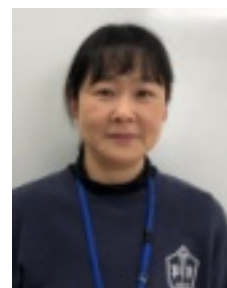
澤田

### ケアマネジメント担当

要支援の方のケアプランを作成致します。



田中



野口

### 介護予防事業担当

地域の方の健康作りをお手伝いします。

\*裏面に講座の案内があります



小向



岡田

お気軽にご相談ください 府中市地域包括支援センターかたまち  
府中市片町2-14-5 ☎ 042-336-5831

新型コロナウイルスに対する感染予防の観点から、中止する場合があります。  
ご不明な際はお問合せください。 ☎042-336-5831

## 軽体操講座



1月5日(水) 10:00～11:00  
2月2日(水) 10:00～11:00

片町文化センター 2階大広間

★運動習慣をつけて健康維持しましょう。  
★座ってできる簡単な体操をしています。

## 写し書きで介護予防

1月31日(月) 10:00～11:00  
2月28日(月) 10:00～11:00

片町文化センター 3階講堂

★手先を使うので認知症予防になります。  
★筆ペンなどお持ちの方はご持参ください。

### 府中市地域包括支援センターかたまち講座案内

## 1月地域交流体操

会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	14:40～	10・17・24・31日
本町四丁目地区公会堂	月	13:30～	10・24・31日
片町文化センター	火	9:30～ 10:40～	11・18・25日
宮西公会堂	火	13:30～ 14:40～	11・25日
矢崎町公会堂	水	10:40～	26日
本町一丁目公会堂	木	9:30～ 10:40～	6・13・20日 6・13・20・27日

みんなで一緒に体を動かしましょう!



元第一番!!  
ふちゆつ体操  
イメージキャラクター  
ひはこー

## スマホの使い方講座



1月20日(木)  
13:30～15:30



片町文化センター 3階講堂

定員：10名  
対象者：スマホの使い方を学びたい  
65歳以上の府中市民の方  
※スマホをお持ちでない方も参加出来ます。  
参加費：無料

※事前申し込み制です。  
下記の連絡先までご連絡下さい。

### 介護予防事業の参加について

- ①全ての事業が事前申し込み制になります。電話にてお申込みください。
- ②参加時はマスクの着用をお願いします。また自宅での検温と体調確認もお願いします。
- ③体調に不安のある方は参加をご遠慮ください。

よろしくお祈りします。

府中市地域包括支援センターかたまち 介護予防事業担当一同

高齢者の方の身近な相談窓口です

**042-336-5831**

府中市地域包括支援センターかたまち

