



第212号



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。

地域の拠点での介護予防事業の

一部をご紹介します

☆フレイル予防講習会☆

フレイルとは、加齢にともない心身の活力が低下している状態を言います。フレイルを予防するために必要な運動と社会参加の方法、栄養と口腔機能について学ぶことができる全6回の講習会です。

場所…文化センターや地域の公会堂など

利用料…500円

☆スマホアプリ「みんなチャレ」講座☆

健康のために続けたい目標をチームで励まし合いながら生活習慣の改善を継続するアプリの体験講座です。このアプリを使えば、身体的な接触なしにオンラインで「つながり」を参加者同士で継続すること出来ます。また、参加した方から、「講座で初めてあった人たちだけで、アプリ内で和気あいあいとやっている」、「地域の耳より情報が知れて良い。実際に聞いた所に行ってみた」等の感想をいただいています。現在、参加者を募集中ですので、参加希望の方は、裏面をご覧ください。

場所…文化センターや地域の公会堂など

利用料…無料（通信費は自己負担）

備考…全2回の体験講座です。

ご自分のスマホを持っており、LINEアプリを使用したことがある方が対象です。

☆ほっとサロン☆

外出が少なくなっている方などを対象に、皆様で楽しめる活動を行うサロンです。軽体操を行った後、日によってゲーム（輪投げやボーリング）を行ったり、手工芸（折り紙や切り絵、塗り絵等）を行ったりしています。

場所…文化センターや地域の公会堂など

利用料…月額500円

備考…登録制 週一回



☆地域交流ひろば☆

「運動習慣の継続の場」として、また、「お仲間同士で好きな活動をするきっかけの場」として「元気アップ体操」や「元気一番!!ふちゆう体操」を音源に合わせて集まった皆様で気軽に行います。

場所…文化センターや地域の公会堂など

利用料…無料

備考…原則自由参加

(コロナ感染拡大対策中は申込み制)

その他、介護予防講座の案内は裏面に記載しています。参加希望や、詳しい内容を知りたい方は、職員にお声かけ下さい。下記の連絡先まで、電話して頂いても構いません。連絡お待ちしております。

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



8月 3日(水) 10:00～11:00
9月 7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

8月29日(月) 10:00～11:00
9月26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

8月地域交流ひろば



元気一番!
びらゆう体操
マイキャラクター
ひばり

会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	14:40～	1・15・22・29日
本町四丁目 地区公会堂	月	14:40～	1・15・22・29日
片町文化センター	火	9:30～ 10:40～	2・16・23・30日
宮西公会堂	火	13:30～ 14:40～	2・16・23・30日
矢崎町公会堂	水	10:40～	3・17・24・31日
本町一丁目 公会堂	金	9:30～ 10:40～	5・19・26日



夏を元気に乗り越えましょう!

熱中症への注意

今年の5月1日から7月3日までに熱中症による救急搬送された人数は、東京都だけで2790人(去年の同じ時期のおよそ8倍) います。

熱中症予防法

- ☆こまめに塩分・水分補給!
- ☆扇風機やエアコンで温度をこまめに調節!
- ☆外出時には日傘や帽子を着用!
- ☆吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣類を着用!

高齢者の方の身近

042-336-5831

府中市地域包括支援センターかたまち



片町茶屋

8月4日(木) 10:00～11:00

包括かたまち 2階

- ★気軽なお茶会の集まりで、自由参加です。
- ★お話ししながら脳トレなども行います。

水分補給用の飲み物は各自で持参をお願いします。
感染対策をしながら交流機会を持ちましょう。

参加を希望される方は下記連絡先まで事前に申し込みをお願いします。

アプリでフレイル予防 「みんチャレ」体験 2回連続講座

- ①8月17日(水) 14:00～15:30
- ②8月24日(水) 14:00～15:00

会場：宮西公会堂
定員：10名

持ち物：スマートフォン、飲み物

対象：スマートフォンをお持ちで、

LINEを使えて、2日間参加出来る方

申込み方法：事前申込み制となっていますので、
下記の連絡先までご連絡下さい。

申込み人数が多い場合は、
抽選となります。