

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



2月1日(水) 10:00~10:45
 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

2月27日(月) 10:00~10:45
 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

自主グループ

地域の方が集まって運動や交流を目的に活動しているグループです。

おたっしやーず

場所：宮西公会堂（宮西町1-18）

日時：金曜日 ①13:30~14:30

②14:30~15:30

内容：ストレッチ体操、リズム体操

☆女性、男性ともにメンバーがいます。
 和気あいあいとした雰囲気のグループです。

☆参加者募集中、見学可能

お問い合わせは下記の番号にお願いいたします。

片町茶屋



2月9日(木) 10:00~10:45
 地域包括支援センターかたまち 2階

- ★気軽なお茶会の集まりです。飲み物は、各自で持参をお願いします。
- ★お話ししながら脳トレなども行います。

スマートフォンとアプリ (LINE、みんチャレ)の使い方講座

場所：片町文化センター 3階第1会議室

日時：①2月22日(水) 14:00~15:30

②3月1日(水) 14:00~15:30

③3月8日(水) 14:00~15:00

※全日程の参加が必須となります。
 対象の方：府中市に在住の65歳以上の方。

スマートフォン(アンドロイド)をお持ちの方で、LINEアプリをインストールしている方。

※LINEアプリをインストールしていない方は、ご相談下さい。

内容：①スマートフォンとLINEアプリの使い方

②、③みんチャレアプリの使い方

※詳しい内容、チラシをご覧ください。

参加費：無料

申し込み方法：事前申し込み制です。必ず下記の連絡先まで申し込み下さい。

申し込みが多数の場合は、抽選となります。締切は、2月15日です。

2月地域交流ひろば



元気一歩
 ぶちゅつ体操
 イメージキャプチャー
 ひばり

会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	14:45~	6・13・20・27日
本町四丁目地区公会堂	月	14:45~	6・13・20・27日
片町文化センター	火	9:45~ 10:45~	7・14・21・28日
宮西公会堂	火	13:45~ 14:45~	7・14・21・28日
矢崎町公会堂	水	10:45~	1・8・12・22日
本町一丁目公会堂	金	9:45~ 10:45~	3・10・17・24日

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

