

催し

動いて脳トレ脳活教室

認知症予防と健康増進を兼ねた無料の運動教室です。脳を活性化させる運動や、有酸素運動などをします。

とき 1月18日(水)10時～11時30分

ところ リ・フレ

対象 65歳以上の人で、医師から運動制限を受けていない人

定員 先着30人

持参するもの 飲み物、タオル

申し込み方法

前日までに電話または窓口で申し込んでください。

※動きやすい服装と靴、マ

スクの着用をお願いします。申し込み・問い合わせ先

介護保険課

(☎4010223)

講習・講演

発達障害のある人のライフステージ支援について公開講座

幼児期・学齢期・成人期・高齢期など各ライフステージにおける発達障害のある人の支援の基本的な考え方や移行支援・将来を見据えた支援のポイントなどを分かりやすく話します。一緒に学び考えてみませんか。

とき 2月26日(日)10時～12時

ところ リ・フレ

講師 府中地域障害者生活支援センターはくと&はくと 西村浩二さん

定員 会場：先着50人、WEB(ZOOM)：先着100人

※会場では、必要に応じて託児があります。

参加料 無料

申し込み方法 申込書で申し込んでください。郵送も可能です。

※申込書は福祉課、ネウボラ推進課、健康推進課、女性こども課、ふらっと上下、上下支所の窓口や療育機関などに設置しています。各保育所・幼稚園などや、小・中・義務教育学校からも各世帯に配布します。

申し込み期限 1月27日(金)

申し込み・問い合わせ先 福祉課(☎4317148)

定員 先着30人

参加料 無料

申し込み期限 1月24日(火)

申し込み・問い合わせ先 健康推進課(リ・フレ内)

・☎4711310

精神保健福祉講演会

とき 1月31日(火)13時30分～15時

ところ クルトピア岩谷

演題 うつ病の症状と治療

「内因性うつ病」・「新型うつ病」

講師 光の丘病院 馬屋原健院長



応援！
府中の
介護職イーンズ Vol.45



あふれでる書き初め

さく・府中の介護職イーンズ え・スヤマミヅホ



イラストレーター スヤマミヅホの つぶやき

今年は卯年。あちこち跳ねまわって楽しい一年にしたいですね。



スヤマミヅホ

今月の表紙

今年の新春座談会は、スポーツの分野でご活躍される皆さんにお話を伺いました。表紙には、会場の国登録有形文化財・恋しきで撮影した写真を使用しています。今後も、市民の皆さんの健康増進やまちづくりへの取り組みを進めていきます。

編集者のつぶやき

明けましておめでとうございます。日本漢字能力検定協会の全国公募「今年の漢字」も「戦」が最多ということで悲しいニュースもあった昨年ですが、今年は平穏な年であることを願うばかりです。個人的には、卯年にちなんで娘の飛躍的な成長を見守る年にしたいです。