

催し

府中市文化センター

◎月いち演奏ライブ

とき 9月20日(日)10時〜

11時30分

出演 ▽大正琴：「宴」

▽ウクレレ・キーボード

・歌：イヴニングサン

▽アンサンブル：府中シン

テイオーケストラ

入場料 無料

問い合わせ先

府中市文化センター

(☎4516000)

動いて脳トレ脳活教室

認知症予防に脳を活性化させる運動や、健康増進の

ため有酸素運動などをします。とき 9月2日(水)10時〜11時

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

参加料 無料

持参するもの 飲み物、タオル

※動きやすい服装で、マスクの着用をお願いします。

申し込み方法 前日までに電話で申し込んでください。

申し込み・問い合わせ先 介護保険課

(☎4010223)

Kultopia 栗生

◎版画教室学習発表展

とき 9月10日(木)〜19日(土)13時〜17時

※日・月曜日は休館。

入場料 無料

問い合わせ先 クルトピア栗生 (☎4513701)

椅子に座ったままできるストレッチと筋力トレーニングを中心とした介護予防の体操や、脳科学講座、体力測定などをします。

とき 毎週水曜日10時〜10時50分、11時〜11時50分 (2部制)

ところ 府中市B&G海洋センター

対象 府中市在住のおおむね65歳以上の人

参加料 1回300円

びんご府中元気もりもり体操

椅子に座ったままできる

ストレッチと筋力トレーニングを中心とした介護予防

の体操や、脳科学講座、体力測定などをします。

とき 毎週水曜日10時〜10時50分、11時〜11時50分 (2部制)

ところ 府中市B&G海洋センター

対象 府中市在住のおおむね65歳以上の人

参加料 1回300円

定員 先着6組

持参するもの ミルク・お茶などの飲み物、替えのオムツと袋

中期の離乳食教室

とき 9月11日(金)10時〜12時

ところ リ・フレ

対象 7〜9か月の子どもとその保護者

定員 先着6組

参加料 無料

持参するもの ミルク・お茶などの飲み物、替えのオムツと袋

募集

申し込み方法 9月7日(月)までに電話で申し込んでください。

申し込み・問い合わせ先 健康推進課(リ・フレ内)

(☎4711310)

元気ふれあい通所の利用者募集

外出は元気の源！レクリエーションや体操、趣味の活動を通して、さらに元気になりましょう。

とき 10月〜令和3年3月

・週1回

※開催日は会場によって異なります。送迎があります。

ところ・定員 ▽リ・フレ : 10人程度 ▽箱田苑・ほのぼの苑 : 各2人程度

対象 要支援・要介護認定を受けていない人で、65歳以上の一人暮らしまたは65歳以上のみの世帯の人

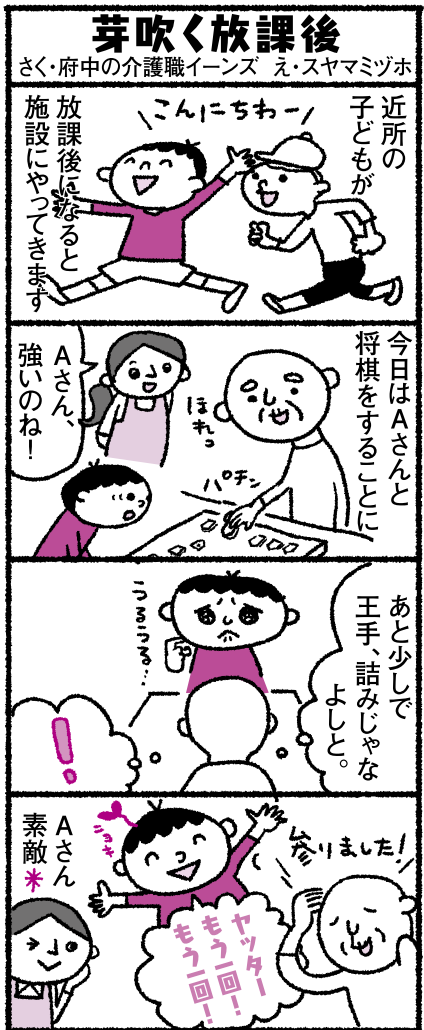
料金 1回1000円

※昼食代などを含みます。

申し込み・問い合わせ先 介護保険課

(☎4010223)

応援！
府中の
介護職イーンズ Vol.17

イラストレーター **スヤマミヅホ** の つぶやき



未来の藤井 聡太くんが生まれた瞬間かも！

スヤマミヅホ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止や定員の変更などを行うことがあります。事前に問い合わせ先に確認してください。