

2月～3月の講座予定

	テーマ	日時	内容
2月 	運動	8日(木) 13:30～15:00	「健康体操・自彊術」 日本最古の健康体操。不調な身体を快調に改善！ (定員 20名)
	認知症予防	9日(金) 10:00～11:00	「知っておこう認知症予防」 気軽にできる認知症予防について (定員 20名)
	健康	10日(土) 15:00～16:00	「役に立つ皮膚の病気と予防の話」 講師：すすき皮膚科院長 鈴木洋介氏 ※対象：おおむね50歳以上の府中市民 (定員 60名)
	教室説明会	14日(水) 9:30～10:30	「4月から始まるセンターの介護予防3か月教室の紹介」 ※当日直接会場へ(申込み不要)
	調理	16日(金) 13:30～15:30	「楽しく身に付く栄養調理～惣菜・冷凍食品アレンジ～」 栄養の話ととんべい焼きなど調理実習 (定員 10名)
	男性向け調理	19日(月) 13:30～15:30	「男性のための栄養調理講座」 栄養の話と手軽にバランスの取れる料理実習 (定員 10名)
	運動	22日(木) 9:30～10:30	「理学療法士による膝痛・腰痛予防講座」 (定員 30名)
	認知症予防	26日(月) 3/5日(月) 3/12日(月) 10:00～11:00	「楽しく学んで老化予防！3回連続認知症予防講座」 日常生活の中で行える認知症予防、食事と認知症予防、 笑う事で認知症予防(笑いヨガの実践) ※なるべく3回参加できる方 (定員 20名)
3月 	口腔	7日(水) 9:30～10:30	「舌のトレーニング」 正しい飲み込みの方法と食べるカムくらぶの紹介 (定員 20名)
	運動	10日(土) 14:00～16:00	「柔道整復師による転倒予防～初心者向け～」 柔道の型を取り入れた体操ほか 講師：府中市接骨師会会員 ※対象：おおむね60歳以上の府中市民 (定員 20名)
		24日(土) 14:00～16:00	「柔道整復師による転倒予防講座 ～運動習慣のある方向け～」 柔道の型を取り入れた体操など 講師：府中市接骨師会会員 ※対象：おおむね60歳以上の府中市民 (定員 20名)
	美容	15日(木) 9:30～11:00 27日(火) 14:00～15:30	「簡単きれい！まゆ毛の整え方」 自分に合ったまゆ毛の整え方とポイントメイク (定員 各日12名)
	健康	23日(金) 10:00～11:30	「薬と上手につきあおう！」 講師：(株)サンドラック 薬剤師 土居弘明氏 ※対象：おおむね50歳以上の府中市民 (定員 60名)
	ささえ隊 養成講座	24日(土) 10:30～12:00	「認知症について正しい知識と理解を身につける」 ※対象：府中市民 (定員 30名)
	調理	29日(木) 13:30～15:30	「楽しく身に付く栄養調理～乾物を使った副菜編～」 栄養の話と肉巻春雨スープなどの調理実習 (定員 10名)
	閉じこもり予防	30日(金) 10:30～11:30	「外に出て楽しいことを見つけよう！」 外出することの大切さについてとわくわく教室、 いきプラカフェの紹介 (定員 20名)

* 広報掲載の翌日より受付を開始します。内容は変更になる場合がありますので詳しくは広報をご覧ください。

お問合せ・お申込み：府中市立介護予防推進センター
(042)330-2010