

# 10月～11月の講座予定

	テーマ	日時	内容
10月 	運動	19日(木) 15:30～16:30	「笑いヨガ」 ヨガの呼吸法と笑いのエクササイズを 合わせた健康体操 (定員 30名)
	運動	25日(水) 10:00～11:30	「いつまでも動ける体づくり」 講師：健康運動指導士 三船 智美氏 ※対象：おおむね50歳以上の府中市民 (定員 60名)
	運動	27日(金) 9:30～10:30	「理学療法士による膝痛・腰痛予防講座」 (定員 30名)
	調理	27日(金) 13:30～15:30	「楽しく身に付く栄養調理」 栄養の話ととんぺい焼きなどの調理実習 (定員 10名)

	テーマ	日時	内容
11月 	口腔	8日(水) 11:30～12:30	「噛んでカンデ元気アップ!!」 噛むことの大切さについての講話と通信型 介護予防教室の紹介 (定員 20名)
	相談	8日(水) 13:30～15:30	「理学療法士によるミニ講座と個別相談会」 ※講座の後で個別相談を行います！希望の方はお申し出ください。 (定員 20名)
	教室説明会	13日(月) 15:30～16:30	1月から始まる 介護予防3か月教室の説明 (定員 20名)
	栄養	14日(火) 14:00～15:00	「しっかり食べて介護予防！」 バランス良く食事を取るための工夫 (定員 20名)
	運動	20日(月) 13:30～15:00	「健康体操・自彊術」 日本最古の健康体操。不調な体を快調に改善！ (定員 20名)
	美容	21日(火) 14:00～15:00	「気持ちいい♪しっとりハンドケアとマニキュア」 手のろうパックとマニキュア (定員 20名)
	調理	24日(金) 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)
	認知症予防	28日(火) 14:00～15:00	「知っておこう！認知症予防」 気軽に出来る認知症予防 (定員 20名)
	その他	29日(水) 10:00～11:30	「どうなるの？高齢者の医療・介護」 在宅医療と地域包括ケアシステムについての話 講師：府中市医師会医療相談担当看護師 吉田 ゆかり氏 ※対象：おおむね50歳以上の府中市民 (定員 60名)

対象は65歳以上の府中市民です

\* 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ござい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

