

8月・9月の講座予定

8月 	テーマ	日時	内容
	認知症予防	1日(火) 14:00~16:00	「絵本の読み聞かせの楽しい世界」 実演、読み聞かせの基本紹介、聞き手への伝え方、教室の説明 講師は堀 玲子氏 (ポプラ社読書アドバイザー) ※対象：65歳以上の府中市民 (定員 60名)
	認知症予防	2日(火) 9:30~10:30	「楽しく脳を活性化！シナプソロジー」 (定員 20名)
	教室説明会	3日(木) 9:30~10:30 15日(火) 15:30~16:30	「10月から始まる介護予防3か月教室説明会」 (定員 20名)
	栄養調理	22日(火) 13:30~15:30	「楽しく身につく栄養調理講座～電子レンジ編～」 栄養の話と肉団子の甘酢あんかけなどの調理実習 (定員 10名)
	健康講座	23日(水) 10:00~11:30	「腸の健康が長寿の秘訣！健腸長寿」 腸内フローラを整えるための話 講師は森田 晴子 氏 (東京ヤクルト販売) ※対象：おおむね50歳以上の市民 (定員 60名)
	ささえ隊 養成講座	26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)
運動	29日(火) 9:30~10:30	「ボール体操」 (定員 20名)	

9月 	テーマ	日時	内容
	美容	5日(火) 10:00~11:00	「手のろうパックとつめのケア」 (定員 20名)
	運動	7日(木) 13:30~15:00	「吹矢式呼吸で健康増進」 (定員 20名)
	認知症予防 連続講座	15日(金) 22日(金) 29日(金) 10:00~11:30	3回連続講座 「旅行の計画を立てよう」 ※なるべく3回参加できる方 (定員 20名)
	栄養調理	25日(月) 13:30~15:30	「楽しく身につく栄養調理講座～鍋一つ編～」 栄養の話と鍋一つでできるパスタ料理などの調理実習 (定員 10名)
栄養調理 (男性対象)	29日(金) 13:30~15:30	「男性のための調理講座」 栄養の話と手軽にバランスの取れる料理の実習 (定員 10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