


12月～30年1月の講座予定

	テーマ	日時	内容
	認知症予防 連続講座	6日(水) 13日(水) 20日(水) 9:30～10:30	「頭と体をフル回転！3回連続認知症予防講座」 ※なるべく3回参加できる方 (定員 20名)
	調理	20日(水) 13:30～15:30	「楽しく身に付く栄養調理～電子レンジ編～」 栄養の話と肉団子と甘酢あんかけなどの調理実習 (定員 10名)

	テーマ	日時	内容
	運動	9日(火) 9:30～10:30	「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)
	調理	22日(月) 13:30～15:30	「楽しく身につく栄養調理講座～鍋一つ編～」 栄養の話とパスタ料理などの調理実習 (定員 10名)
	美容	24日(水) 9:30～10:30	「気持ちいい♪しっとりハンドマッサージ」 (定員 21名)
	健康	26日(金) 10:30～12:00	「楽しく歌って動いて健康促進！」 音楽レクリエーション講師：中瀬 由美子 氏 ※対象：おおむね50歳以上の府中市民 (定員 60名)
	口くう	26日(金) 14:00～15:00	「お口すっきり！歯磨き方法」 (定員 20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