

会場参加型講座 2次募集中！！

すでに申込みされている方も重複して申込み可能です！

無料

【ご参加にあたって】

対 象：おおむね50歳以上の府中市民、介護予防に興味のある府中市民

申込み：受付日にいきいきプラザへ電話（042-330-2010 受付9：00～18：00）または来館にて（先着順）

講座名	内容	場所	定員	受付開始日
11/9 15：00～16：00 いきプラ職員による栄養講座 「しっかり食べてフレイル予防」	フレイルを予防するための バランスの良い食事とは…？	YouTubeから 視聴可能		
11/11 15：00～16：00 いきプラ職員による口腔講座 「オーラルフレイル」	噛みにくい、飲み込みにくい、話しにくいなど、見逃しやすいお口周りの変化、身体からのメッセージに気づくことが大切です。その予防についてお話します。			
11/25 11：00～12：00 いきプラ職員による認知予防講座 「楽しく脳トレ」	日常生活に簡単に取り入れられる 楽しい脳トレを一緒にやってみましょう！	いきいきプラザ（分梅町1-31）	10名	11/15 9:00 ～ 上記の 講座に 参加さ れた方 も重複 して申 込み可 能です
11/30 10：00～10：30 大塚製薬工場職員による 「深掘り！フレイル対策と栄養」	フレイル予防に重要な栄養とは？ 少し難しい医療向けの内容です。		20名	
11/30 14：00～15：00 東京都健康長寿医療センター 研究員による 「今大切なフレイル予防！」	フレイルとは？フレイル予防のポイントは？ など、一緒に学びましょう！		20名	
11/22 10：30～12：00 FC東京スタッフによる運動講座 「ボールを使って楽しく動こう！」	FC東京スタッフと一緒にボールを使って 楽しく体を動かしましょう！	府中市立 総合体育館 （矢崎町5-5-5）	24名	



YouTubeからも視聴できます！
QRコードを読み込んでつながろう！



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひびびー