



令和4年11月1日(火)～
11月30日(水)

みんなで知ろう！やろう！
つながろう！フレイル予防！

介護予防強化月間

「住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせるまちづくり」を実現するため65歳以上の府中市民対象に介護予防事業を実施しています。

11月は65歳以上の方だけではなく市民の皆様にご覧に介護予防を知っていただけるよう介護予防強化月間を開催します！

今年のテーマは「フレイル予防！」イベントや講座に参加して自分のため、家族のため、友人のために一緒に学んでいきましょう♪



FC東京
長友 佑都 選手

知ろう

いきいきプラザ
地域包括支援センター
社会福祉協議会とは



東芝ブレイブルーパス東京
リーチ マイケル 選手

やろう

フレイル予防に
大切なことを
実際にやってみよう



FC東京
安部 柊斗 選手

つながろう

フレイル予防を学べる
講座やYouTube
ライブ配信に参加

©F.C.TOKYO

©TOSHIBA BRAVE LUPUS TOKYO

フレイルとは加齢に伴い心身の活力が低下した状態。

新型コロナウイルス感染拡大によってフレイル状態に陥る可能性が高くなっています。

フレイル予防は「運動」「栄養」「口腔」「社会参加」の要素が重要です！レッツ！フレイル予防！



日時：11月29日(火) 午前11時～午後3時
(最終受付午後3時)

会場：府中市市民活動センター プラッツ

(住所：府中市宮町1-100 ル・シーニユ5F、6F)

- FC東京、東芝ブレイブルーパス東京コーナー！実際のボールに触れてみよう！
選手の等身大パネルもあるよ！
- 体力測定（歩行測定、ベジチェック、血管年齢、骨健康度、握力、立ち上がり）
- ふれあいクラブによる「タオルうさちゃん」の制作（当日先着12名）
- 市民ボランティアによる「ゴム銃」の制作（当日先着10名）
- 自主グループ活動紹介
- 元気一番!!ひろめ隊活動紹介
- 元気一番!!ふちゅう体操
- スマホアプリ「みんなチャレ」ブース・・・など！

◎5階で実施する内容に年齢制限はございません。
どなたでも参加ができます。

イベントや講座参加時は各施設の感染症対策を守ってご参加ください。
各施設のホームページをご確認いただくか直接お問い合わせいただきますよう、お願いいたします。

つながろう
1人で！家族と！仲間と
講座に参加したり
オンラインでも
つながろう！



介護予防強化月間スケジュール

※おおむね50歳以上の府中市民対象

※開催変更、中止となる場合があります

※会場は、11/29は府中市市民活動センタープラッツ、それ以外はいきいきプラザで実施します

知って得する講座

・「高齢者の脱水症について」 大塚製薬工場
11/1 (火) 9:30~10:15 定員30名

受付開始

10/12(水)~

★YouTubeライブ配信(配信時のみ視聴可能)

・「フレイル予防のための栄養摂取について」 大塚製薬
11/11(金) 15:00~16:00 定員30名

・「家族は続くよどこまでも~♪知って得する!相続、争族」 明治安田生命
11/13(日) 10:00~11:00 定員40名

受付開始

11/1(火)~

・「ひめトレで骨盤ケア」 講師 谷 春代 氏
11/15(火) 11:00~12:00 定員25名

・「誰でもかんたん!!スマホの基礎講座」 ソフトバンク
11/22(火) 10:00~11:30 定員20名

・「楽しく歌って動いて健康促進!」 講師 中瀬 由美子 氏
11/23(水) 10:00~11:30 定員40名

受付開始

11/10(木)~

・「こんなことが起きたら認知症のサイン?~認知症とくすりについて~」 府中サウス薬局
11/25(金) 15:00~16:00 定員30名

★YouTubeライブ配信(12月末まで視聴可能)

・「府中市防災メール配信サービス・防災メールの登録法」 プラッツ職員
11/29(火) 13:00~14:30 定員10名

※申込みはいきいきプラザへ来館、電話、Googleフォームにて

申込み多数の場合は抽選



受付期間: 11/15(火)~11/20(日)

11/29(火) 市民ボランティアによる講座

介護予防サポーター 元気一番!!ひろめ隊

・筋カトレーニングとストレッチ 11:15~12:00

・昔のラジオ体操とエアロビクス 11:15~12:00

・体と脳の健康体操 12:30~13:15

・気功とちょっぴり太極拳のすすめ 14:00~14:45

・骨に刺激を与える体操 14:00~14:45

・シニアボランティア絵本の会 11:15~12:00

・楽しい絵本の会 12:30~13:15

【定員20名】

受付開始: 11/10(木)~ ※1人1講座のみ申込み可

※申込みはいきいきプラザへ来館、電話にて

いきいきプラザ職員による講座

・11/7(月) 「背筋ピン!で猫背予防」 11:00~12:00

・11/9(水) 「認知症サポーター養成講座」10:00~11:30

・11/14(月) 「おせは老化のサイン!?!」 10:00~11:00

・11/16(水) 「介護予防とフットケア」 10:00~11:00

・11/17(木) 「立位で簡単♪リズム体操」 9:00~10:00

・11/26(土) 「フレイル予防講習会」 10:00~11:30

受付開始: 10/25(火)~

【各回定員25名】

※申込みはいきいきプラザへ来館、電話にて

★ YouTubeライブ配信 ★

・たまご体操

「たまごと一緒にラジオ体操」 11/11(金) 9:30~ 9:40

・栄養調理講座「黒米を使ったキンパ」11/24(木)11:30~12:00

・長いいきき★フェスタについて 11/28(月)15:30~16:00

※裏面にある二次元コードを読み取り参加しよう♪

お問合せ・申込みはいきいきプラザへ (9:00~18:00)

TEL: 042-330-2010 FAX: 042-330-2016 住所: 東京都府中市分梅町1-31

～プロサッカークラブFC東京スタッフによる運動講座～

会場：府中駅すぐのMitteN府中屋上（宮西町1-41-2）

◆ボールを使って楽しく動こう！◆

*11月17日（木）10:20～11:30

*対象：50歳以上の府中市民

*定員：24名（抽選）



◆お子さん・お孫さんと一緒に体を動かそう！◆

*11月20日（日）13:10～14:30

*対象：50歳以上の方と小学生以上のお子さま

*定員：15組30名（抽選）



受付期間

10/27（木）～11/10（木）

※申込みはいきいきプラザへ来館、電話、Googleフォームにて

第16回 楽しく歩いて介護予防!

「Let's go! 東芝ブレイブルーパス東京グラウンド!」

*11月16日（水）13:00～15:20

*対象：50歳以上の府中市民

*定員：30名（先着順）

*申込みはいきいきプラザへ来館、電話にて

※荒天時中止

受付期間

11/1（火）～11/7（月）

詳しくは館内チラシ、ポスターをご確認ください!



東芝ブレイブルーパス東京
小川 高廣 選手

©TOSHIBA BRAVE LUPUS TOKYO

いきいきプラザ × FC東京 フレイル予防イベント ～すごろくチャレンジして記念品をもらおう!!～

実施期間：令和4年11月1日（火）～11月30日（水）

期間中11個のすごろくチャレンジを達成できたら枠を塗りつぶそう!

6個目と11個目で記念品がもらえるよ!さらにゴールした方はWチャンスでFC東京のグッズが当たるかも!

※記念品交換場所：いきいきプラザ4階窓口、府中市市民活動センタープラッツ（11/29のみ）

※記念品はなくなり次第終了となります。

※期間中にイベントが終了した場合や感染症拡大によるイベント中止につきましてはホームページにてお知らせします。



※Wチャンスは応募券が必要です。いきいきプラザ4階受付もしくは11/29のみ府中市市民活動センタープラッツ会場で応募可能。

知ろう

いきいきプラザ

いきいきプラザは平成18年に建てられた府中市の介護予防拠点施設です。高齢期に役立つ講座や教室などを実施し内容に応じて管理栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士・理学療法士・介護福祉士や看護師などの専門職が皆様の健康づくりのお手伝いをしています。

知ろう

地域包括支援センター

地域包括支援センターでは地域で暮らす高齢者の皆様と介護・福祉・健康・医療などの面から総合的に支援します。生活の中で困っていることや心配なことについて様々な制度や社会資源を利用し総合的な支援を行います。訪問による相談も可能です。相談事業のほかにも、地域交流ひろば、フレイル予防講習会、ほっとサロン、自主グループ活動支援なども行っています。

知ろう

社会福祉協議会

府中市社会福祉協議会では、地域住民が主体となり、より身近な生活圏域で住民や地域のさまざまな団体が地域の生活課題に気づき、共有し、共に解決していくしくみ『わがまち支えあい協議会』を推進しています。現在11か所の文化センター圏域ごとに、地域の皆さんが中心となって取り組んでおり、ちょっとした生活支援、居場所づくり、子どもの見守り、食の支援（フードドライブ、フードパントリー）などの活動が行われています。

いきいきプラザ
公式LINE
アカウント



いきいきプラザ
公式YouTube
チャンネル



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひばピー

府中市地域包括支援センター 泉苑 武蔵台 1-10 042-366-0171 〈担当地域〉 武蔵台・北山町・西原町 日鋼町・東芝町 美好町(1・2丁目)	府中市地域包括支援センター 安立園 晴見町 1-11-2 042-367-0550 〈担当地域〉 晴見町・幸町・府中町 天神町・寿町	府中市社会福祉協議会 まちづくり推進係 府中町 1-30 ふれあい会館 2階 042-334-3040	府中市地域包括支援センター しんまち 新町 1-67-2-103 042-340-5060 〈担当地域〉 新町・栄町	府中市地域包括支援センター 緑苑 緑町 1-39-3 042-367-6215 〈担当地域〉 緑町・浅間町 若松町(2・3・4・5丁目)
府中市地域包括支援センター にしふ 西府町 2-24-6 042-360-1380 〈担当地域〉 西府町・本宿町・日新町	いきいきプラザ (介護予防推進センター) 分梅町 1-31 042-330-2010 〈担当地域〉 府中市全域			府中市地域包括支援センター よつや苑 四谷 3-66 042-334-8141 〈担当地域〉 四谷・住吉町・分梅町 美好町(3丁目)
府中市地域包括支援センター みなみ町 南町 2-24-2 042-336-1250 〈担当地域〉 南町				府中市地域包括支援センター かたまち 片町 2-14-5 042-336-5831 〈担当地域〉 片町・宮西町・宮町 矢崎町・本町・日吉町
高齢者支援課 宮西町 2-24 (市役所1階) 042-335-4117				
府中市地域包括支援センター あさひ苑 朝日町 3-17-1 042-369-0080 〈担当地域〉 多磨町・若松町(1丁目) 紅葉丘・朝日町 白糸台(1・2・3丁目)				

「さあにぎやかにいただく」が合言葉！

下記の食品を見てバランスの良い食事をとることを心掛け、食事を楽しみ元気な体を作りましょう♪

