2021

コロナで運動不足の方 ご家族ご一緒にどうぞ！
座って行う簡単な体操です！

若松苑　介護予防体操

新型コロナウイルスの終息を願い、毎日を過ごしていることと思います。

府中若松苑では施設の取り組みとして地域交流室の有効活用をしていきたいと考えています。地域交流室は地域の方々に開放して使用して頂く場所であり、地域の防災拠点としての役割を担っています。

今後利用して頂く目的は①地域の皆様の健康促進②催事の場の提供です。

①は介護予防体操、動作介助指導、福祉用具の紹介を当職員らが主催して行います。

②は地域で行う活動や催事を行う場として提供致します。例えば老人会の活動や子供会のイベントなどにご利用頂けます。新しく行事をやりたいけど、場所がないという方がいたら是非相談してください。

さて、下記お知らせの通り当施設にて介護予防体操を実施します。短い時間ですが、簡単な体操を若松苑で実施するので是非参加してください。

◆日時　令和3年 11月20日（土）
令和4年　1月22日（土）
令和4年　2月19日（土）
午前10時～12時

内容はすべて同じです
どれか来れる日に
1日参加して頂きたいです。

◆会場　府中若松苑 1F 地域交流室（入り口は横の駐車場側）
※正面玄関は入り口ではありません。なお当日施設内には入れません。

◆対象　若松苑近隣の方　**ご家族の参加（複数名）も可能です！**

- **徒歩、自転車でこれる範囲の方　車はご遠慮下さい**
- **当日に風邪症状がある、咳や鼻水がある方はご遠慮下さい。**
- **コロナワクチンを2回接種している、あるいはPCR検査の陰性証明を保持している方を対象としています。当日に口頭で確認致します。**

◆参加費　無料　申し込み必要　**人数制限させて頂く場合があります**

◆体操指導　若松苑　機能訓練指導員　久尾友員（作業療法士）

◆内容　介護予防体操、認知症予防体操
動作介助指導（起き上がり動作、乗り移り動作など）
福祉用具の紹介（車いす、ベッド、移乗福祉用具など）

申し込み・問い合わせ先
特別養護老人ホーム　府中若松苑
久尾友員（ヒサオトモカズ）
〒183-0005 東京都府中市若松町4-51-5
TEL: 042-319-0210

※新型コロナウイルスの状況により中止になる場合があります。中止の場合は事前にHP（URL: http://waw.or.jp/）でお知らせします。不明な場合は電話にて確認をお願いします。