

ご入居者
家族様へ

コロナで運動不足の方是非参加してください！
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、毎日をご過ごしていることと
思います。

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。今後も毎月1回開催する予定です。ホームページでも
お知らせ致します。



◆日時 令和4年 10月21日（金）
午前10時～11時半

◆会場 府中若松苑 1F 地域交流室

◆対象 ご入居者家族様1名のみ 他のご家族様も参加

- ・当日、発熱、咽頭痛、咳、鼻水等、体調の変化がある方は参加をご遠慮下さい。
- ・コロナワクチン接種を3回している方を対象としています。
- ・ご入居者様も参加予定となっております。
- ・感染症対策のためご入居様とご家族様とは透明のビニールカーテンで仕切らせて
頂きます。ご理解ご協力お願い致します。

◆参加費 **無料** 申し込み必要（10/14 締切）

※参加申し込みが多数の場合は抽選とさせていただきます。

参加して頂ける方には10月18日までに連絡させていただきます。

参加出来ない方には連絡致しませんのでご了承ください。



◆体操指導 作業療法士 久尾友員

◆内容 介護予防体操、認知症予防体操

必要に
応じて

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。