

一度のぞいてみませんか 通いの場参加者募集

令和3年度 府中市市民活動応援助成金「エール」

通いの場づくりプロジェクト



100年ライフ 今生きる

第1回 10月24日
14:00~16:00

フレイル予防の 栄養レシピ

- ・機能性農産物を使用の「機能性弁当」紹介
- ・先着10名様に試食券差し上げます！！



第2回 11月14日
14:00~16:00

フレイル予防の 人生の目標づくり

- ・目標の作り方
- ・目標達成のための工夫



第3回 11月28日
14:00~16:00

フレイル予防の 体づくり

- ・日常簡単なストレッチ
- ・何歳になっても貯筋
- ・簡単な脳トレ



第4回 12月26日
14:00~16:00

フレイル予防の 趣味と社会参加

- ・折り紙、その他
- ・趣味を生かす



★参加料:無料

★定員:定員15人(出入り自由)

★場所:府中市市民活動センタープラッツ会議室

★主催:健康管理士カルナの会

(府中市市民活動センター プラッツ登録団体)

※当日は軽装でご参加ください

主催 健康管理士
カルナの会

問い合わせ先

健康管理士カルナの会 事務局

TEL 080-4141-3096



女性・男性・
シニア
大歓迎

健康管理士カルナの会主催

通いの場 オープン！

通いの場では気軽に参加できる交流の場を提供します！



専門家の講演会



人生目標づくり



運動の実践



専門家の運動指導



料理教室



情報交換



【プラnet】

試食券について

- 農研機構が開発した機能性農産物を使ったお弁当を差し上げます
- 冷凍されたお弁当です。調理法に従って食べてください
- 事前説明に従い、同意いただき食後、アンケートに回答いただける方に差し上げます。アンケートの返送方法は下記、faxまたは「写メール」でお送りください
- 問い合わせは下記携帯まで
携帯:080-4141-3096
Fax: 042-458-0680(黒田宛)
写メール:nao.hk.3096@gmail.com

令和3年度府中市市民活動応援助成金「エール」を受け、1年間進めていく事業の一つです。食事・運動・社会参加の柱を価値基準とした社会、そのために通いの場づくりを推進して地域住民の皆様の健康づくりに貢献したいと願っています。このプロジェクトでは、すべての高齢者が身近な場所で身体を動かしたり、交流したりできるような住民運営の「通いの場」を普及させる目的で取り組みます。

主に以下の点に注力していきます

- 私達、健康管理士の役割は通いの場を立ち上げ・運営する
- 既存の通いの場への出張サービス



写真：'2021_飯能市・ふれあいカフェの様子