毎月開催します！
座って行う簡単な体操です！

若松苑　介護予防体操

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。



https://www.istockphoto.com/jp/イラスト/老人-体操より引用

◆日時　令和8年 11月16日（月）
午前10時～11時半

◆会場　府中若松苑 1F 地域交流室

◆対象　地域住民の方、ご入居者家族様

- 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。

◆参加費 無料 申し込み不要



介護のこと | 安芸高田市社会福祉協議会より引用

持ち物など
動きやすい服装　靴（スリッパがありますがなるべく靴を持参ください）　飲み物
※基本的に徒歩、自転車でご来苑ください。

◆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）

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等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。