

元気な活動をご紹介

# めげせ！元気なふちゅう②

## 元気もりもりレポート

元気もりもり体操は、ストレッチと筋トレを中心とした介護予防の体操です。

現在、市内では、自主的な活動として広がりを見せており、26か所で活発に取り組まれています。今回の紹介は、目崎元気もりもり教室です。

### 目崎元気もりもり教室

平成22年4月に立ち上げ、今年の春で7年目を迎えます。登録者数62人のうち約30人が毎週参加をし、元気もりもり体操や口腔体操、目の運動、自作の昇降台の上り下りなど工夫しながら楽しく続けています。

### 参加者の声

年齢を忘れて、毎週教室に楽しく参加しています。

続けて参加をすることで、足腰がとも丈夫になりました。みんなが集まり話せることで、気持ちも元気に なります。

### 代表 小森卓爾さんより一言

元気もりもり体操を続けることで自分の体調を知り、またみんなでワイワイ雑談することでストレス発散にもなっています。町内、町外問わず参加OKです！



### とき

毎週月曜日 9時30分～11時

### ところ

Kultピア岩谷

### 持参するもの

水分補給用の飲み物、上履き  
※運動のできる服装で参加してください。

参加料 無料

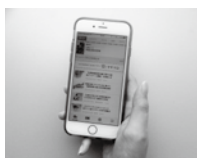
### 問い合わせ先

長寿支援課 (☎40-0223)

## アプリで 広報ふちゅうが見れます！

※設定後は、自動で最新の広報ふちゅうが配信されます。

アプリで読むには、QRコードを読み取ってダウンロードしてください。



### 広島テレビで放送中

毎週月曜日 18時55分～

府中市、庄原市、世羅町、神石高原町の魅力を、ひろくご紹介！



### 府中市についての放送日

放送日	内容
2月12日(月)	住民みんなでおもてなし！天領上下ひなまつり
2月19日(月)	確かな技術が光る！府中家具のショールームを見に行こう