

元気な活動をご紹介

めげせ！元気

なふちゆう ③

府中焼きマンボレポート



「元気の秘訣」

マンボ体操指導員
福元眞佐子さん

「マンボ体操って聞いたので、社交ダンスのマンボのような体操かなって思ってた。ちょっとイメージとは違ってました。」指導員講習を受けたときの感想を笑顔で話してくれた福元さん。

3年前から、国府公民館でのマンボ体操講習会で指導を行っています。元保育士で、社交ダンスの経験も長く、初めての人にも、優しく初めの動きから教えてくれます。

ドMOMOなどでもマンボ体操を紹介してきました。国府小学校放課後わくわくダンス教室の小学生とも、府中学びフェスタなどでマンボ体操を披露してきました。「もっと、子ども連れのママたちとも体操を一緒にしていきたいですね。私の経験を活かして、子育てのサポートもできたらいいなと思います。これが元気の秘訣！」と話してくれ、いつものメンバーと今回初めての参加者に、優しく一つ一つの動きを丁寧に指導をしていました。

国府公民館と一緒に
体操をしませんか

府中焼きマンボ体操をはじめ、脳トレや社交ダンスも取り入れて、よい汗を流しています。どなたでも予約なしで参加できるので、直接国府公民館へお越しください。

府中焼きマンボ体操を覚えていたい人も大歓迎です。
とき 毎月第3木曜日13時30分～14時30分

※3月は15日(木)です。
問い合わせ先 健康医療課

元気づくり係(リ・フレ)内・☎47-1310



今月のイベント情報

道の駅びんご府中ひな祭り・花祭り
…3月3日(土)

ちらし寿司販売や苗と寄せ植えの実演販売を行います。

フラワーアレンジメント教室…3月17日(土)10時～12時

医師会の医療相談室…3月17日(土)14時～16時

農産物・特産品などの出荷者募集

道の駅びんご府中では、農産物や特産品などの出荷・出品者を募集しています。

まずは、道の駅びんご府中にご相談ください。市のホームページでも募集要項を確認できます。

10人以上の団体利用の場合に限り、17時30分～21時の営業の予約を受け付けます。

空き状況や金額、料理などは問い合わせてください。座席数は約60席です。

レストランの夜間営業の予約を受け付けます



モーニングセット 380円

毎日9時～11時にアンテナショップで販売します。

セット内容 ハムたまごサンド、サラダ、府中味噌を使ったみそ汁、コーヒー

※飲み物は、オレンジジュースやコーラなどに変更できます。

モーニングセット始めました

問い合わせ先 道の駅びんご府中 (☎54-2300)