

元気な活動をご紹介

めげせ！元気なふちゆう⑥

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みせており、29か所で活発に取り組みられています。今回の紹介は、クルトピア明郷教室です。

クルトピア明郷教室

今年4月に篠根町内会の後援を受けて立ち上げ、現在19人が参加しています。



地域にサロンや女性会などの集える場がないことから、気軽に集える場をつくろうと元気もりもりサポーター教室に参加した3人で立ち上げました。

「これ以上老化しない」をモットーに、元気もりもり体操の休憩の合間に、歌や脳トレのための手遊びなども取り入れています。

多くの人にクルトピア明郷に足を運んでいただきたいので、年齢や地区を問わず参加者を募集しています。まだできたてはやはやの教室ですが、これからいろんなことを取り入れていきたいと思っています。

参加者の声

家ではできないことができ、人と話すことで、気分が明るくなり
ます。

首を動かしたり、階段の昇り降りが楽にできるようになりました。動く範囲が広がることで、2キロ



とき 毎週火曜日10時～11時30分
ところ クルトピア明郷

も痩せました。

もともと家で運動していたけど、ここに来てみんなで運動するのが楽しいです。

代表 佐伯るみさんの一言

一人ではできない、続かないこともみんなと一緒だとできます。運動をして、いつまでも元気で自分の足で歩き続けられるよう声を掛けあっています。

あそこにいけばみんながいる。一人が一人を呼び、地域の繋がりが広がっていくいいなと思います。問い合わせ先 長寿支援課 ☎4

0-0223)

参加無料の子育て応援教室

離乳食教室の参加者募集

子どもの月齢に適した離乳食作りのデモストレーションと試食を行います。

とき 7月17日(火)10時～12時
ところ リ・フレ

対象 生後7か月から9か月の子

どもとその保護者

定員 先着10組

持参するもの ミルク・お茶などの飲み物、替えのオムツと袋

申し込み方法 7月10日(火)までに電話で申し込んでください。

パパママ教室の参加者募集

とき 6月24日(日)13時15分～16時
ところ リ・フレ

対象 府中市に住民票のある妊婦とその家族

内容 お産の準備、産後の生活と子育て、パパの妊婦体験、沐浴

・抱っこ・着替えなどの育児体験

持参するもの 母子健康手帳、筆記用具、飲み物

申し込み方法 6月21日(木)までに電話で申し込んでください。

申し込み方法 6月21日(木)までに電話で申し込んでください。

申し込み方法 6月21日(木)までに電話で申し込んでください。

申し込み方法 6月21日(木)までに電話で申し込んでください。

申し込み方法 6月21日(木)までに電話で申し込んでください。

申し込み方法 6月21日(木)までに電話で申し込んでください。

申し込み方法 6月21日(木)までに電話で申し込んでください。