

	とき	ところ	定員	料金
元気もりもり教室「筋力回復編」	8月～11月 ①毎週月曜日 9時30分～11時 ②毎週火曜日 9時30分～11時	リ・フレ	各20人	各1回 100円
元気もりもり教室「脳いきいき編」	8月～11月 毎週木曜日 9時30分～11時		20人	
サポーター教室	8月～11月 毎週金曜日 9時30分～11時		20人	無料

※祝日は除きます。申し込み多数の場合は、初めての人を優先します。

筋力回復編

気持ちのいいストレッチや、適度に身体を動かす有酸素運動、無理なく筋力をつけるトレーニングなど。

脳いきいき編

認知症の理解を深める学習や栄養・口腔指導、楽しみながら認知症予防ができるレクリエーションや有酸素運動など。

サポーター教室

地域で体操を普及するサポーターを養成。

元気もりもり体操に参加しましょう！

元気に自分らしい生活を送れるよう、元気もりもり体操を広めています。元気もりもり体操は、介護予防と健康増進を目的に、筋力アップやストレッチが中心の体操です。体を動かすだけでなく、地域の人同士でのふれあいもあり、楽しみにも繋がります。元気なときから体力づくりに取り組みましょう。

申し込み・問い合わせ先

介護保険課 (☎40-0223)

対象 要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の
人

※サポーター教室は、体操の自主グループを1年以内に立ち上げる人、または5人以上のグループで活動している人が対象で、年齢制限はありません。

持参するもの タオル、飲み物

申し込み方法 介護保険課にある申込書で申し込んでください。

申し込み期限 7月12日(金)

元気もりもり！ 体力測定大会in上下

住み慣れた地域でいつまでも元気に生活をするためには、自分の体力レベルを知り、元気な時から体操や運動などに取り組むことが大切です。普段運動している人もしていない人も、現在の自分の体力を測定し、今後の介護予防や健康づくりの参考にしましょう。

とき 7月17日(水) 13時30分～16時
ところ 上下町民会館
対象 府中市在住のおおむね40歳以上で、医師から運動制限を受けていない人
内容 体力測定、元気もりもり体操、ふちゅう夢体操など
講師 健康運動指導士 西本光子さん
持参するもの 飲み物、タオル、筆記用具、運動靴
申し込み方法 電話で申し込んでください。
申し込み期限 7月12日(金)
申し込み・問い合わせ先 介護保険課(☎40-0223) または健康推進課(上下保健センター内・☎62-2231)

みんなで歩こう会

体力測定や体脂肪測定、体操、ウォーキングを行います。～ウォーキングで健康づくりを～
認知症予防にも有効といわれるウォーキング。また、健康管理・ダイエットにもつながります。初めての人でも大歓迎です。

とき	ところ	テーマ
7月6日(土) 9時30分～11時30分	協和公民館	石段を数えて上がろう！
7月17日(水) 10時～11時30分	上山町民会館	夏場の涼しさを求めて楽しく体操しよう！
7月24日(水) 9時30分～11時30分	クルトピア栗生	里山のふもとを歩こう！

参加料 無料

※運動のしやすい服装と靴でお越しください。

問い合わせ先 健康推進課

元気づくり係(リ・フレ)

内・☎47-1310) または健康づくり係(上下保健センター内・☎62-2231)

年齢該当者には案内を送付

7月から高齢者肺炎球菌ワクチンの 予防接種を実施します

回数・料金 1回・4,000円
問い合わせ先 健康推進課
(リ・フレ内・☎47-1310)

対象 市内に住居票があり、23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人で、①次の表に該当する人

対象の生年月日
昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生
昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生
昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生
昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生
昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生
昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生
大正13年4月2日～大正14年4月1日生
大正9年4月1日以前生

②接種日の年齢が60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に、身近の日常活動が極度に制限される程度の障害や、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある人