

元気な活動をご紹介

# めげせ！元気なふちゅう

## ふちゅう夢体操レポート

府中市のもう一つの体操  
ふちゅう夢体操

今回は、府中焼きマンボ体操とは違って、3分30秒の簡単なストレッチ体操のふちゅう夢体操を紹介します。新型コロナウイルスの影響で、6月まで休止していましたが、夢体操講習会を再開しました。この講習会では、立つ、椅子に座る、

床に座るの3パターンの夢体操をしており、さらに、簡単なゲームで脳トレも行うなど、楽しく身体を動かしています。

暑さに負けない身体づくりのために、まずはストレッチから楽しく初めてみましょう。  
代表 森藤さんから一言  
全身を使ったストレッチ体操なので、小さい子から

年配の人まで、幅広い年齢層で行っていただけます。体を動かすことで、身体も温まり、筋肉もほぐれます。眠れないときは腹式呼吸をするので、リラクゼーション効果も得られます。

楽しくワイワイ言いながら、頭と身体を使って約1時間を過ごしています。さまざまな方々の参加をお待ちしています！

指導員が皆さんのところへ伺います！

サロン、町内会などのグループで体操をしてみませんか。指導員がお伺いし、体操の講習をします。

## ふちゅう夢体操講習会

〈リ・フレ会場〉

とき 第3月曜日13時30分～14時30分

〈TAM会場〉

とき 第1月曜日13時30分～14時30分

〈上下保健センター会場〉

とき 第2金曜日14時～15時

※祝日、年始などを除きます。

料金 無料

持参するもの 飲み物、バスタオル



～地域のため、子どもたちのため、健康のため～

## ふちゅう夢体操・府中焼きマンボ体操の体操指導員を募集

とき 9月4日(金)・18日(金)・29日(火)13時30分～15時

ところ リ・フレ

対象 全日程を受講し、講座を修了後、指導員として活動できる人

※この活動はボランティア活動です。

内容 体操の実技および指導方法の講習

募集人員 15人

講師 健康運動実践指導者 荻部美千代さん

受講料 無料

持参するもの 飲み物、タオル

申し込み期限 8月28日(金)

### 申し込み・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

## 府中焼きマンボ体操講習会

〈国府公民館会場〉

とき 毎月第3木曜日13時30分～14時30分

内容 体操の実技指導

※体操指導員が地域に出向いて指導します。希望するグループは電話で申し込んでください。

持参するもの 飲み物、タオル、室内シューズ

## びんご府中元気もりもり体操教室

〈JA福山市下川辺支店会場〉

とき 毎週木曜日10時～11時30分

〈JA福山市国府支店会場〉

とき 毎週水曜日10時～11時30分

対象 府中市在住のおおむね65歳以上の人

持参するもの 飲み物、タオル

問い合わせ先 JA福山市高齢者福祉センターひだまり ☎40-0215

参加無料

### 参加料

各会場1回110円  
※お得な回数券は1,100円で、11回参加できます。

体操をするとき、講習会や教室に参加するときは、動きやすい服装、マスクの着用をお願いします。