

元気な活動をご紹介します

めげせ！元気

なふちゆう ①

あさひウォーキング

準備体操、約2キロのウォーキング、ストレッチ、脳トレを行っています。年1〜2回は福塩線で遠方へ行き、その駅から名所を歩いています。

参加者の声

みんなと歩く事が楽しみになり、身体が丈夫になりました。いろいろな人と話をするので気分も明るくなり、周りの景色もきれいに見えます。

代表の杉原正樹さんより一言

指導講座を受講し、ウォーキング指導もやります。ウォーキングは手軽な運動で認知症予防にもつながります。日常生活に取り入れてしっかりと歩いてください。

開催日 毎週日曜日8時〜

ところ 府中市中須公園旭

グラウンド (雨天決行)

問い合わせ先 健康医療課

元気づくり係 (リ・フレ内) ☎47-1310



ウォーキングマスター杉原正樹さんと一緒にウォーキングをしましょう

ウォーキングレポート

子どもと一緒に運動しましょう

府中焼きマンボレポート

府中焼きマンボ体操ができて、3年が経ちます。この体操は、子どもとその保護者世代の健康づくりのための運動のきっかけとすることを目的に作りました。今では、市内各地で皆さんに愛されている体操です。

昨年は、栗柄町の町民運動会、鶯飼町・元町町内会での盆踊り、食博でのステージ発表のほか、敬老会や地域のサロンなどで、世代間、地域間交流の目的で活用されることも多くなりました。

この体操をやりたいと思われた人は、健康医療課までご連絡ください。



府中北市民病院での体操の発表

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も広がりをみせており、26か所で活発に取り組まれています。

府中市では、体操を通して体が元気になるだけでなく、参加者が休めば様子を見に行き、閉じこもり気味な高齢者に声を掛け一緒に教室へ参加するなど、見守り活動や地域住民の交流の場となることを期待しています。今回は、その中の1つを紹介します。

上山元気もりもり教室

開催日 毎週水曜日10時〜11時30分

ところ 上山町民会館

- 特徴**
- ▷「明るく楽しく!」「来たらず必ず笑って帰ろう!」が合言葉
 - ▷みんなが楽しめるように、脳トレやゲー、チョキ、パー体操などもしている
 - ▷閉じこもり気味な人には、電話で声を掛け迎えに行く
 - ▷参加者が休めば声を掛けるなどの見守り活動

問い合わせ先 長寿支援課 (☎40-0223)

