

地域の皆さんに、いつでも住み慣れた地域で自立した生活を送ってもらえるよう、元気もりもり体操の普及に取り組んでいます。元気もりもり体操は、介護予防と健康増進を目的としており、筋力アップやストレッチが中心の体操です。



サポーター教室は地域で体操を普及してくださる人を対象とした教室です。サポーターを中心に市内では各地域で自主的な活動としても広がりを見せています。元気もりもり体操を地域で始めてみたいグループに対し、健康運動指導士を派遣しています。詳しくは、長寿支援課へ問い合わせください。

皆さんの住んでいる地域で体操をしませんか

サポーター教室

体操を地域で普及してくださるサポーターを募集しています。教室では、運動の自主グループの立ち上げ助言なども行います。
とき 4月～7月の毎週金曜日 9時30分～11時

※祝日は除きます。

ところ リ・フレ

対象 65歳以上の人に参加できる運動サークルを1年以内に立ち上げる人、または現在、5人以上のサークルなどで同様の活動している人

定員 20人程度

申し込み期限 3月9日(金)

元気もりもり教室

	とき・ところ	定員
元気もりもり教室 ～筋力回復編～	4月～7月 ①コース…毎週火曜日 ②コース…毎週木曜日 9時30分～11時・リ・フレ	各20人程度
元気もりもり教室 ～脳いきいき編～	4月～7月 ③コース…毎週月曜日 9時30分～11時・リ・フレ	

※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。

対象 要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人
参加料 1回100円

持参するもの タオル、飲み物

申し込み方法 長寿支援課にある申込書で申し込んでください。

申し込み期限 3月9日(金)

申し込み・問い合わせ先 長寿支援課 (☎40-0223)

2月19日付けで、鶴飼町にある清瀧神社の本殿を府中市指定重要有形文化財に指定しました。今回の1件の指定により、府中市指定文化財の総数は54件となりました。



せいりゅう
清瀧神社本殿を市指定
重要文化財に指定しました

され、その後も向拝の増築、屋根が柿葺から瓦葺に葺き替えられるなど、長い年月を経て修理で新しくなっているところもありますが、古い部材が多く残っています。市内では、いずれも市指定文化財の南宮神社の本殿、鐘撞堂、隨身門と建立時期をほぼ同じくする古い建物で、府中市の歴史を伝える貴重な文化財です。

問い合わせ先 教育委員会
総務課 (☎43-7180)