元気な活動をご紹介

めざせ！元気なふちゅう

いつまでも元気に、自分らしく暮らすために、フレイル予防に取り組んでみませんか。
体操や健康講座など、楽しみながらこころとからだを整えるイベントを紹介します。

元気もりもり体操 交流会2026 in 上下

初心者・経験者大歓迎

時11月25日(水)10時～12時
所上下町民会館
対おおむね65歳以上で、医師から運動制限を受けていない人
内▶体操　▶レクリエーション(ダンス)
▶理学療法士による講話
▶地域の体操に参加している90歳以上の人の表彰　など
持飲み物、タオル、筆記用具
※動きやすい服装と靴で参加してください。
申▶申込書を申込先に提出
▶電話
申込書設置場所　リ・フレ、各公民館、ふらっと上下、上下支所
〆11月18日(水)
申問▶上下支所地域共生係
(ふらっと上下内・☎0847-62-2231)
▶健康推進課(リ・フレ内・☎0847-47-1310)

元気もりもり体操　new generation in SPINGLEウェルネスセンター

時12月7日(月)～令和9年3月22日(月)
14時30分～15時30分
毎週月曜日
対要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人
定先着35人
料1回200円
※初回のみSPINGLEウェルネスセンターの登録料550円が必要
所申問SPINGLEウェルネスセンターgym＆swimming
(☎0847-44-9222)

フレイル予防講座

◎通いの場「ふれあい・いきいきサロン」体験
音楽で笑って奏でて脳トレも！音楽療法体験会
時11月30日(月)13時30分～15時
所 i-coreFUCHU
講府中市社会福祉協議会　音楽療法スタッフ
定50人　持飲み物
※動きやすい服装と靴で参加してください。

◎プロに学ぶお口のケアと
栄養たっぷり元気ごはん作り(調理実習付き)
時12月3日(木)10時～13時ごろ
所リ・フレ
講広島県歯科衛生士会福山・府中地区会
歯科衛生士、府中市管理栄養士
定20人　料調理実習費300円
持エプロン、三角巾、マスク

〆11月27日(金)
申問健康推進課(リ・フレ内・☎0847-47-1310)

元気もりもり体操

	開催日	定員	場所	料金
元気もりもり教室「筋力回復編」	12月～令和9年3月 ①毎週月曜日 ②毎週火曜日 ③毎週木曜日 10時～11時30分	各15人程度	リ・フレ	各1回300円
サポーター教室	12月～令和9年3月 毎週金曜日 10時～11時30分	15人程度		無料

対▶**元気もりもり教室**…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**…体操の自主グループを1年以内に立ち上げる人、また同様のグループ5人以上で活動している人。年齢制限なし。
持飲み物、タオル　申申込書で
〆11月13日(金)
申問健康推進課(リ・フレ内・☎0847-47-1310)

時…とき　所…ところ　対…対象　内…内容　講…講師　演…演題　定…定員　料…料金