

元気な活動をご紹介

# めげせ！元気

## なふちゆう 19

### 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広がりを見せており、31か所で活発に取り組みられています。今回の紹介は、鶴飼もりもりほっと教室です。

### 鶴飼もりもりほっと教室

グラウンドゴルフ終了後、そのまま帰るのではなく、防災交流施設ほっとに寄って、元気もりもり体操を行っています。約15人の参加者のほとんどが男性で、市内でも特徴的な教室です。

鶴飼公会堂で元気もりもり鶴飼教室を実施していますが、体操に参加するのは女性ばかりで、この体操の効果を男の人にも知ってもらいたいという思いから、老人会や町内会の会合を通して、防災交流施設ほっとのすぐ横でグラウンドゴルフをする男性に声を掛けて、実現しました。

問い合わせ先 介護保険課  
(☎40-0223)

長く続く会になるように！

市から体操講師の派遣を受けて、5月から自主的にスタートしました！元気もりもり鶴飼教室の協力を受け、元気もりもり体操のDVDを使ったり、脳トレ体操や、口腔体操もしています。グラウンドゴルフの後なので、皆さんの体調を見ながら時間も短めに設定してあります。

時間や内容に縛られず、急がず焦らず、元気の源である体操の良

さを実感してもらおうという目標で、気楽に長く続けたいと思っています。

代表の松田 弘さんから一言

グラウンドゴルフは動きが決まっています。前かがみになりやすいので、この体操で足りない動きを補い、体をほぐして、リラクセスにもなります。自分の健康は自分で守ることを第一に、ここに来てしっかり体を動かしたいと思っています。

開催日 第2・第4水曜日 10時30分～11時30分  
ところ 防災交流施設ほっと



グラウンドゴルフが終了した後に、防災交流施設ほっとでストレッチと脳トレを行います。休憩時間を適宜とり、水分補給も多めにとります。

第一中学校

第3回

## みんなで進めル (略してCS) コミュニティ・スクール



新緑のまぶしい季節の中、5月11日(土)、第一中学校の体育大会に先立ち、コミュニティ・スクールオープニングセレモニーを行いました。

府中市教育委員会の平谷昭彦教育長から、竹内博行校長と武田桔京生徒会長に、コミュニティ・スクール認定書が手渡され、府中市立小・中・義務教育学校10校中、最後のコミュニティ・スクール設置を受け、本校の取り組みがスタートしました。

地域の皆さんと共に、お力添えをいただきながら、よりよい一中を目指して教育活動を進めていきますので、よろしく願います。