

元気な活動をご紹介

問い合わせ先 介護保険課
(☎4010223)

めげせ！元気

なふちゆう 27

河南町元気もりもりクラブ

市の支援を受けて、平成

28年11月から元気もりもり体操を始めました。河南町はスーパードもコンビニもなく、病院も近くにない地域です。だからこそ、みんな仲良くお付き合いし、助け合わないといけないと思っています。そのためには、みんなが元気であることが必要です。地域全体で健康を意識しているのです、地域でウォーキングなどに取り組む人も多い地域です。



参加者の声

- ▽世話人が3人いるが、誰とということなくみんな協力してやっている。
- ▽体操を続けることで筋肉痛が起これなくなりました。
- ▽毎週ここに来られると思うだけで、張り合いになる。
- ▽道端で会っても声を掛け合える、顔なじみの関係が築けている。
- ▽1人暮らしでなかなか外へ出ない人へも、みんな心配し合い、声掛けをしている。

河南町元気もりもりクラブ

とき 毎週月曜日10時～11時30分
ところ 河南町コミュニティホーム



DVDを見ながら、呼吸法を取り入れたエクササイズをしたり、親しみのある歌に合わせて体操をしたりと、さまざまなことを取り入れています。

また、年に2回はクリスマス会などの季節行事を入れ、楽しみながら体操をしています。誰かが休んだらどうしたかなとみんなで情報を共有しながら、家に寄ったりして、声掛けをしています。

和気あいあいとしていて、楽しい居場所となっていますので、気軽に寄ってみてください。

B&G

春の短期水泳教室

全く泳げない子ども、もつと早く泳ぎたい子ども、誰でも参加できます。短期間で集中的にやることで、より早く上達できます。

とき 4月1日(水)～5日(日)の5日間・10時～11時15分

※4月5日は12時～13時15分
ところ 府中市B&G海洋センター

対象 3歳以上～小学生・義務教育学校6年生

定員 40人

参加料 会員：5,000円、一般：6,000円

申し込み方法 印鑑を持参し、参加料を添えて、申し込んでください。

申し込み・問い合わせ先 府中市B&G海洋センター

(☎4314831)

TAM

家でもできるパン作りパン講座

申し込み・問い合わせ先 教育政策課 (☎43-7181)

とき 4月～9月の第4金曜日・13時～16時(全6回)
ところ 府中市生涯学習センター

対象 市内在住・在勤の16歳以上の人

※未成年者は保護者の同意が必要です。

定員 10人

※定員を超えた場合は、抽選となります。

受講料 3,000円

※別途、材料代などが必要。
申し込み方法 教育政策課、上下公民館にある申し込み書で申し込んでください。市のホームページからもダウンロードできます。

申し込み期限 3月17日(火)

