

元気もりもり体操に参加しましょう！

地域の皆さんにいつまでも元気に自分らしい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。地域の人との触れ合いもあり、楽しみにもつながります。元気なうちから、みんなで体力づくりに取り組みましょう。



教室名	とき	ところ	対象	参加料
元気もりもり教室「筋力回復編」 …体の筋力を維持、向上します。	4月～7月 ①毎週月曜日 ②毎週火曜日 9時30分～11時	リ・フレ	要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人	100円
	4月～9月 毎週水曜日 10時～11時30分	上下町民会館		
元気もりもり教室「脳いきいき編」 …認知症を予防するために、頭や口を使って体操をします。	4月～7月 毎週木曜日 9時30分～11時	リ・フレ		
サポーター教室…地域で体操を広めるためのサポーターを養成します。	4月～7月 毎週金曜日 9時30分～11時	リ・フレ	▷体操の自主グループを1年以内に立ち上げる人 ▷5人以上の同様のグループで活動している人	無料

※祝日は除きます。



定員 各20人

持参するもの タオル、飲み物

申し込み方法 申し込み先にある申し込み書で申し込んでください。申し込み書は、市のホームページでもダウンロードできます。

申し込み期限 3月11日(水)

※申し込み多数の場合は、初めての人を優先します。

申し込み・問い合わせ先 介護保険課 (☎40-0223) または上下支所市民生活係 (☎62-2114)



第3期生を募集

こどもの音ひろば

4月開講

音楽をこころとからだで感じながら、集中力・表現力などを養っていくと共に、それぞれの発達に合わせた支援をします。

ところ 府中市生涯学習センター

参加料 4月・7月・10月・1月に1,500円ずつ

クラス名	とき	対象	定員
ステップクラス	毎月第4金曜日10時10分～10時50分	1歳児	先着8人
ジャンプクラス	毎月第4金曜日11時～11時40分	2歳児	

※クラス編成は申し込み状況により調整します。

申し込み開始日 3月23日(月)

申し込み方法 8時30分～17時に電話で申し込んでください。

申し込み・問い合わせ先 府中市社会福祉協議会 (☎47-1297)