

元気な活動をご紹介

問い合わせ先 介護保険課
(☎40-0223)

めげせ！元気なふちゅう 28

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、広がりをみせており、38か所で活発に取り組みられています。今回の紹介は、サポーター会です。

サポーター会とは

サポーター会は、元気もりもり体操を地域で定期的に運営するサポーター同士で、年2回意見交換をしています。活動を通してのさまざまな思いや悩みを共有したり、各地域の課題を話し合うことで、サポーターの活動意欲を高めることが目的です。

今回は、2月21日(金)に開催し、41人が参加して、各地域の自主グループの活動を紹介しました。



輪になり、ゴミ箱やボールを足で拾い合うゲームや口腔体操、目の体操、指折り体操、カープ体操などを一緒にを行い、笑い合い、お互いに新たな発見をしました。みんなで学び合い、お互いの活動を認め合うことで、自信を持って次の新たな活動へ繋がっています。

さあ！春から体操教室の体験に行ってみよう
府中市全体の元気を目指して、多くの地域でももりもり体操に取り組んでもらう活動を進めていきます。まずは、近くの地域の教室を紹介しますので友達とストレッチやもりもり体操の体験に行ってみましょう。すでに何人かのグループで活動している人は、もりもり体操をはじめてみませんか。講師の派遣もできます。介護保険課まで、お気軽に問い合わせてください。

要支援・要介護認定を受けていない人が対象 元気ふれあいデイサービスの利用者を募集

高齢者を対象としたデイサービスで、希望者は入浴ができます。レクリエーションや趣味の活動を通して、交流してみませんか。

とき 4月～9月

※周1回の開催で、開催日は会場によって異なります。

ところ・定員 ▷リ・フレ…10人程度 ▷ほのぼの苑…2人程度

対象 65歳以上の一人暮らし、または65歳以上のみの世帯で、要支援・要介護認定で該当がない人、または認定を受けていない人

利用料 1回1,000円

※昼食代などを含みます。詳しくは、問い合わせてください。

申し込み・問い合わせ先

介護保険課 (☎40-0222)

TAM子どもクラブを利用しませんか

とき ▷月・火・木・金曜日15時30分～18時

▷水曜日15時～18時 ▷土曜日13時～15時

※季節や行事などにより変更になることがあります。

ところ 府中市生涯学習センター

対象 市内在住・在学の児童・生徒

内容 用意してあるボールなどで遊べます。指導員がいます。開設時間内であれば利用時間も自由。

料金 無料

申し込み方法 府中市生涯学習センターまたは教育センター、市のホームページにある込書を開設場所にいる指導員へ提出してください。その日から利用できます。

問い合わせ先 教育政策課 (☎43-7181)