

めげせ！元気

なふちゆう

38

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、42か所で活発に取り組みられています。今回の紹介は、井永元気もりもり教室です。

井永元気もりもり教室

府中北市民病院の出前講座で介護予防の話を聞き、教室を立ち上げて2年目です。毎週約13人が集まり、元気もりもり体操や脳トレ・ゲームなどを行っています。感染症対策のため、非接触式体温計や手指消毒も常備しています。
とき 毎週土曜日10時～11時30分
ところ 井永生活改善センター



身体を動かすこと
・声を出すこと・
人と会うことが長
生きの秘訣！

参加者の声

幸 鐵三郎さん (87歳)

畑仕事で身体は動かしているが、元気もりもり体操をすることで普段使わない筋肉を鍛えることができる。みんなのお喋りで自然と笑いが出るのも良い。



世話人 田中玲子さんからの一言

誰も孤立しないように、心配な人がいたら声を掛け合っています。元気もりもり教室を通してグラウンドゴルフなどに参加する女性も増え、井永地域にますます活気が出てきました！地域の助け合いにもつながっていけばと思っています。



上山元気もりもり教室の森本三千子さんを講師に招いて教室を行いました♪



- ▷ユーチューブや市のホームページで、体操の動画が見られます。
- ▷3月末まで、ラジオと有線放送でびんご府中元気もりもり体操を放送します。
- ◎エフエムふくやま (77.7MHz) …月～金曜日14時30分～
- ◎上下地区有線放送…毎日14時30分～
- ※7時からは、夢体操を放送しています。

