

元気な活動をご紹介

# めげせ！元気

## なふちゅう 46

暑い夏には室内で運動を

### ◎ふちゅう夢体操

ふちゅう夢体操は3分30秒の簡単なストレッチ体操です。今回はリ・フレで行っている夢体操講習会を紹介します。

リ・フレの夢体操講習

習会では、立つ、椅子に座る、床に座るの3

パターンの夢体操をしています。また、簡単なゲームで脳トレを行うなど、楽しく身体を動かしています。



暑さに負けない身体づくりのために、まずはストレッチから楽しく始めてみませんか。

### ふちゅう夢体操を やってみたい人注目！

リ・フレ 第3月曜日13時30分

14時30分

府中市生涯学習センター 第1月

曜日13時30分、14時30分

上下地域共生交流センター 第2

金曜日14時、15時

※祝日、年始などを除く。リ・フ

レ会場の8月実施分は休みです。

事前の申し込みや料金は不要です。

持参するもの 飲み物、バスタオル

※床に敷いて、座って体操をします。

### ◎府中焼きマンボ体操

府中焼きマンボ体操は、幼児期から大人まで楽しく体を動かして健康づくりを行うことを目的とした体操です。

府中焼きテーマソング「府中焼きマンボ」に合わせて身体を動かして、歌詞も府中の特産や名所を盛り込んでいる、府中らしさあふれる体操です。

国府公民館で行われ

ている講習会も、距離

をとりながら、運動を

行っています！新型コ

ロナに負けない健康づくりのために、体操をしてみませんか。



### 府中焼きマンボ体操を やってみたい人注目！

府中焼きマンボ体操を

国府公民館 第3木曜日13時30分

14時30分

※祝日、年始などを除く。事前の申し込みや料金は不要です。

持参するもの 飲み物、タオル、

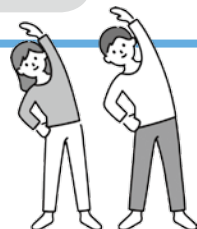
室内シューズ

※運動のしやすい服装でお越しください。

新型コロナウイルス感染防止のため、距離をあけて実施をしています。マスクの着用など、感染対策にご協力をお願いします。

## 指導員が皆さんのところへ伺います！

サロン、町内会などのグループで体操してみませんか。指導員がお伺いし、体操の講習をします。



問い合わせ先 健康推進課 (リ・フレ内・☎47-1310)

## 8月26日(金)～9月1日(木) 全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

広島法務局および広島県人権擁護委員連合会では、いじめや児童虐待、インターネットによるプライバシー侵害などの被害にあって子どもたちが発する信号をいち早くキャッチし、問題解決を支援するため、専用相談電話「子どもの人権110番」を常時開設しています。全国一斉強化週間中は、時間を延長して相談を受けます。

### ◎子どもの人権110番

(☎0120-007-110)

相談時間 8月26日(金)～9月1日(木) 8時30分～19時

※ただし、土・日曜日は10時～17時。通常の相談時間は土・日曜日、祝日を除く8時30分～17時15分。

問い合わせ先 広島法務局人権擁護部 (☎082-228-5792)