

元気な活動をご紹介

# めげせ！元気なふちゅう

56

## 元気もりもりレポート

府中市では、フレイル状態を予防し、地域の皆さんが元気で自分らしく生活できるように、元気もりもり体操の普及に取り組んでいます。この体操教室は、自主的な活動として広がりを見せており、市内43か所で活発に取り組みられています。

今回の紹介は、広谷公民館で活動されているもりもり元町です。

### ◎もりもり元町の紹介

前代表が元気もりもりサポーター教室で体操を学び、平成25年頃から教室を開始しました。現在も感染対策に配慮して体操を行っています。遠方から来る参加者もいます。みんな仲良しの笑顔の絶えない教室です。どなたでも参加大歓迎です。



もりもり元町  
とき 毎週火曜日14時〜  
ところ 広谷公民館

### 参加者の声

#### ▽代表者 萩原 道子さん

健康寿命100歳といいますが、少しでも健康寿命を伸ばせたいなと思っています。体操を行うのももちろんいいですが、来るとみんなと会えてお話しできます。毎回の教室で10人以上は休まず参加されます。そういった人がいる限り、この教室を続ける意味があると思っています。今回4月から3か月間健康運動指導士に来てもらっています。自主的に行う体操とは違うところに目を向けてくださり、良い機会になっています。

#### ▽迫 勝子さん

この体操はとてもいいですね。ずっと何年も前から、みんなで体操の紙を貼って、楽しく和気あいあいとやっています。何をするかみんなで話し合います。何をやるかみんなで話しています。

#### ▽久我 幸子さん

健康運動指導士に、丁寧に教えてもらえるのでいいですね。ここに来るとみんなと会えてとても楽しいです。年齢・男女関係なく誰でも参加できる教室です。

### ■近くの集会所などへ健康運動指導士を派遣します

地域で元気もりもり体操を始めませんか。地域の集会所など、歩いて通える身近な場所で体操を始めてみようと思っているグループ、一度体験してみたいグループのほかに、すでに体操に取り組んでいるグループへも健康運動指導士が伺います。

### ■オンライン通いの場アプリ

アプリを通して、体操動画の閲覧や健康チェックなどが行えます。

### ■お家で体操をしてみよう！

ホームページなどから体操の動画を見ることができます。希望する人には、体操のDVDを無料で配布しています。



オンライン通いの場アプリ



市のホームページ体操動画

## 元気もりもり体操の参加者募集

教室名・内容	とき	ところ	定員	料金
元気もりもり教室「筋力回復編」…体の筋力を維持、向上するための教室	8月～11月 ①毎週月曜日 ②毎週火曜日	リ・フレ	各15人程度	1回 100円
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	8月～11月 毎週金曜日		15人程度	無料

※時間はいずれも9時30分～11時。祝日は除きます。申し込み多数の場合は、初めての人を優先します。

**対象** 要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人

※サポーター教室は、体操の自主グループを1年以内に立ち上げる人、または5人以上の同様のグループで活動している人。年齢制限はありません。

**持参するもの** タオル、飲み物

**申し込み方法** 介護保険課にある申込書で申し込んでください。

**申し込み期限** 7月14日(金)

申し込み・問い合わせ先 介護保険課 (☎40-0223)