

元気な活動をご紹介

# めげせ！元気なふちゅう

暑さに負けない  
体づくりのために！

体操で体を動かして  
みませんか？

## 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します。

リ・フレの夢体操講習会では、「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、楽しく体を動かしています。まずはストレッチから楽しく始めてみませんか。

◎ふちゅう夢体操を始めた人は

とき・ところ

▽リ・フレ：第3月曜日

13時30分～14時30分

▽TAM：第1月曜日

## なふちゅう

13時30分～14時30分

▽ふらっと上下：第2金曜日

14時～15時

※祝日・年末年始などを除く。  
申し込み・参加料 不要

持参するもの 飲み物、バスタオル

※バスタオルは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。

歌詞に府中の特産や名所を盛り込んだ、府中焼きテーマソング「府中焼きマンボ」に合わせて体を動かす、府中らしさあふれる体操です。

体操指導員より

現在、国府公民館で行われている体操の講習会では、マンボ体操を立位だけでなく、座位も取り入れたり、脳トレやダンスなど楽しい

講習会になっています。

ぜひ、府中焼きマンボ体操講習会にご参加ください。

◎府中焼きマンボ体操を始めた人は

とき・ところ

国府公民館：第3木曜日

13時30分～14時30分

※祝日・年末年始などを除く。

申し込み・参加料 不要

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参加してください。

## 指導員が皆さんの仲間になります！

サロン、町内会などのグループで体操をしてみませんか？指導員が伺い、体操を指導します。

問い合わせ先 健康推進課

(リ・フレ内：☎47-1310)

YouTubeで体操動画を見ることができます！



府中焼きマンボ体操



ふちゅう夢体操

## 休日のマイナンバーカードの申請・受け取り・マイナポイント窓口

完全予約制です。予約は窓口または電話で受け付けます。締め切りまでに予約がない場合は開設しません。

### ◆市民課

	とき	予約締切
申請	8月13日(日) 9時～17時	8月9日(水)まで
受け取り		
マイナポイントサポート		

平日の木曜日は、マイナンバーカードの申請と受け取りのみ19時まで延長。

平日の予約はMy府中からもできます。

予約・問い合わせ先 市民課  
(☎43-7127)



### ◆上下支所

	とき	予約締切
申請・受け取り	8月27日(日) 9時～12時	8月24日(木)まで

予約・問い合わせ先 上下支所市民生活係  
(☎62-2114)

◎令和5年2月末までにカードの申請をした人へ～マイナポイントの申し込みはお早めに！～  
マイナポイントの申込期限は令和5年9月末です。キャッシュレス決済によっては、早期に申込受付が終了するものがあります。