

元気な活動をご紹介

めげせ！元気なふちゅう

第8回 ふれあいウォーキング

5年ぶりに開催！

とき 10月22日(日)

9時～12時

※受け付けは8時30分～9時。小雨決行、警報が発表された場合は中止。

参加無料

交流や健康づくりを目的に開催します。家族や地域の人たちと、府中の歴史ある町並みを感じながら歩いてみませんか？
今回は、中国放送（RCC）アナウンサー 澁上 沙紀さんが参加されます。レモンスカッシュやパンの販売も行います。



ところ お祭り広場

対象 コースを完歩できる人

※小学生・義務教育学校6年生以下は、保護者同伴。

定員 先着200人
持参するもの タオル、飲み物、帽子、雨具

※運動しやすい服装と靴で参加してください。

申し込み方法 申込書をリ・フレ、

上下支所、ふらっと

上下、各公民館長へ

提出か、健康推進課

へファクス、郵送で

申し込んでください。

MY府中からも申し

込めます。

申し込み期限 10月6日(金)

問い合わせ先

健康推進課(リ・フレ

内・☎47-1310、

FAX 47-1320)、

上下地域共生推進課

(ふらっと上下内・☎62-2231)

◎みんなであそぶ会

市内3か所、体操・ウォーキングなどを行っています。気軽に参加してください。

とき 10月12日(木)9時30分～11時30分

ところ クルトピア栗生

問い合わせ先 健康推進課

(リ・フレ内・☎47-1310)



iPhone



Android



ふれあいコース (距離：2.9km)

府中学園⇒本通り商店街⇒石州街道出口通り⇒首無地藏⇒府中公園⇒府中学園

汗かきコース (距離：5.0km)

府中学園⇒本通り商店街⇒石州街道出口通り⇒首無地藏⇒府中公園⇒熊野橋⇒ツジ地区⇒廣谷橋⇒金毘羅神社石燈籠⇒府中学園

のばそう！健康寿命

ひろしまGENKI体操でフレイル予防！



生協ひろしま

認知症予防、健康寿命を伸ばすことを目的に、生協ひろしまと広島大学で共同研究を進めた体操プログラムです。「骨トレ」「筋トレ」「脳トレ」プラス「心トレ（参加者同士のコミュニケーション）」の4つで構成しており、府中市と生協ひろしまが共同で行う教室です。

ところ i-coreFUCHU

内容 骨活性・筋力・脳トレーニング、ダンスステップなど

定員 先着各30人

※初めての人を優先します。

申し込み方法 窓口で申し込んでください。

※窓口で生活アンケートへの記入が必要です。

申し込み締め切り 10月16日(月)

教室名・対象	とき
脳いきいきクラス 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人で、医師から運動を止められていない人	11月～令和6年1月 毎週水曜日 10時30分～12時
元気クラス 要支援・要介護認定を受けていない40歳以上の人で、医師から運動を止められていない人	11月～令和6年1月 毎週水曜日 13時30分～15時

申し込み・問い合わせ先

介護保険課 (☎40-0223)、健康推進課(リ・フレ内・☎47-1310)、上下地域共生推進課(ふらっと上下内・☎62-2231)