

元気な活動をご紹介します

めげせ！元気

なふちゆう 61

4年ぶりの開催！

『元気もりもり体操交流会2023』



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。自主的な活動として広がりを見せており、市内44か所で活発に取り組みられています。

この取り組みが地域でさらに発展するよう、11月8日に4年ぶりに元気もりもり体操交流会を開催しました。今回は初の試みとして、ジーベックホール・上下町民会館・協和公民館の3会場をオンラインでつなぎ、203人が参加しました。



自主グループ活動紹介では、協和地区のすこやかルームは笑いヨガ、国府地区の稲荷木元気もりもり教室は足指体操の紹介と、元気もりもり自主グループに参加している90歳以上の人、18人を表彰しました。

参加者の声

90歳以上の人を目標にして頑張りたいと思いました。とても楽しかったです。他の地域の活動が分かって良かったです。

■近くの集会所などへ健康運動指導士を派遣します

■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。



市のホームページ
体操動画



オンライン
通いの場アプリ

問い合わせ先 介護保険課 (☎40-0223)

健康の極意 2days講座

食事と運動について体験しながら学べる講座です。

◎食事編

とき 2月22日(木)
10時～13時



内容 ▷管理栄養士、保健師による講義
▷調理実習

◎運動編

とき 3月1日(金)
13時30分～15時



内容 ▷保健師による講義
▷健康運動指導士による運動実技 講師
大越 利夫さん

ところ リ・フレ

対象 おおむね80歳以下の運動制限のない人、全2回の講座を受講できる人

定員 20人

参加料 300円

申し込み方法 電話で申し込んでください。

申し込み期限 2月14日(水)

申し込み・問い合わせ先 健康推進課
(リ・フレ内・☎47-1310)

府中市親子スキー教室参加者を募集！

子どもとその保護者を対象にした、親子スキー教室を開催します。中学生・義務教育学校7年生以上と高校生は、保護者の同意があれば単独での参加もできます。参加料は大人料金となります。

講習日時		ところ	申し込み期限
1月21日(日)	10時～12時 13時～15時	琴引フォレストパーク スキー場	1月11日(木)
2月10日(土)			1月31日(水)
2月25日(日)			2月15日(木)

※バスは7時30分頃に出発し、17時40分頃に帰着の予定です。

集合場所 市内の各バス停

※申し込み時に最寄りのバス停を聞きます。

最小催行人員 15人

※参加者が14人以下の場合は中止です。

参加料 ▷大人…9,600円

▷幼児、小学生・義務教育学校1～6年生…8,900円

※バス代・リフト券代・講習料・保険料を含みます。スキーウェア・スキー用具は別料金でレンタルできます。

申し込み方法 申込締切日までに、(株)ユアーズエージェン
ト(☎41-2000)に申し込んでください。

問い合わせ先 府中市スキー連盟・松岡
(☎090-3379-4858)

