

元気な活動をご紹介します

# めげせ！元気

## なふちゆう 65

**みんなで歩こう会 in 国府**

運動しやすい季節になりました。ウォーキングマスターと一緒に歩いて、体力づくりをしませんか？市内在住の人であれば、誰でも参加可能です。気軽に参加してください。一緒にいい汗をかきましょう！

**とき** 5月21日(火) 9時～11時

**ところ** 国府公民館

**参加料** 無料

※申し込みは不要です。

**持参するもの** タオル、飲み物、帽子

※運動しやすい服装と靴で参加してください。



### ◎定例ウォーキング

地域の身近なところでウォーキングマスターを中心に、定例ウォーキングを実施しています。気軽に参加でき、仲間と一緒に取り組めることから、運動習慣の定着につながっています。

ウォーキング名	とき	ところ	備考
あさひウォーキング	毎週日曜日 8時～(約1時間)	中須公園旭グラウンド	雨天決行
国府ウォーキング	毎月第3火曜日 9時～11時	国府公民館	小雨決行
府中市ウォーキング	毎週水曜日 9時～(約1時間)	府中公園グラウンド	雨天決行
	毎週土曜日 6時30分～(約1時間)		
上下ウォーキング	毎月第2木曜日 8時45分～10時(約1時間15分)	上下町内各所	▷雨天中止 ▷8・1・2月無し

### ふちゆう夢体操

◎ふちゆう夢体操で体を動かしてみませんか？

ふちゆう夢体操は3分30秒の簡単なストレッチ体操です。今回はリ・フレで行っている講習会を紹介いたします。リ・フレの講習会では、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。



### ◎ふちゆう夢体操講習会

市内在住の人であれば、誰でも参加可能です。

▽リ・フレ：第3月曜日13時30分～14時30分

▽TAM：第1月曜日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、年末年始を除きます。

**参加料** 無料

※申し込みは不要です。

**持参するもの** 飲み物、バスタオル

※床に敷いて、座って体操します。



夢体操の動画はこちら



問い合わせ先 健康推進課(リ・

フレ内) ☎47-11310(、上

下支所地域共生係(ふらっと上

下内) ☎62-2231)