

元気な活動をご紹介します

めぜせ！元気

なふちゅう 66

 みんなで歩こう会 in 協和

雨が降る季節になりましたが、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。ぜひ参加してください。

とき 6月10日(月)

9時30分～11時30分

※申し込みは不要です。

ところ 協和公民館

参加料 無料

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。

 府中焼きマンボ体操

◎府中焼きマンボ体操で体を動かしてみませんか？

府中焼きマンボ体操は、幼児期から大人まで楽しく健康づくりを行うことを目的として、府中焼きチームソング府中焼きマンボに合わせて体を動かします。どなたでも参加可能です。

とき 6月20日(木)

13時30分～14時30分

※申し込みは不要です。

ところ 国府公民館

参加料 無料

持参するもの タオル、飲み物、室内シューズ

※運動しやすい服装で参加してください。



YouTubeで府中焼きマンボ体操の動画を見ることができます。

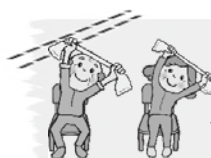
問い合わせ先 健康推進課(リ・フレ内)・☎47-1310

上下会場

元気もりもり教室の参加者募集

フレイル予防で健康長寿

フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。



地域の皆さんにいつまでも元気に自分らしい生活を送ってもらえるよう、元気もりもり体操の普及に取り組んでいます。元気もりもり体操は、椅子に腰かけたままできる、ストレッチと筋力トレーニングを中心とした介護予防の体操です。地域の人とのふれあいもあり、楽しみにもつながります。元気なうちから体力づくりに取り組みましょう。

とき 7月～12月の毎週水曜日10時～11時30分

ところ ふらっと上下

対象 要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人

定員 20人程度

参加料 1回100円

持参するもの タオル、飲み物

申し込み方法 申し込み先にある申込書で申し込んでください。

申し込み期限 6月10日(月)

申し込み・問い合わせ先

上下支所地域共生係(ふらっと上下内)・☎62-2231

動いて脳トレ/脳活教室

認知症予防と健康増進を兼ねた運動教室です。脳を活性化させる運動や、有酸素運動などを行います。

とき 6月19日(水)

10時～11時30分

ところ リ・フレ

対象 65歳以上の人で、医師から運動制限を受けていない人

持参するもの 飲み物、タオル

※動きやすい服装と靴で参加してください。

問い合わせ先 介護保険課(☎40-0223)

