

めげせ！元気なふちゅう 68

元気もりもりレポート

府中市では、フレイルを予防して、地域の皆さんがいつまでも元気に自分らしい生活ができるよう、元気もりもり体操の普及に取り組んでいます。この体操は、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もせており、市内43か所で活発に取り組みれています。

今回は、荒谷集会所で活動されている荒谷元気もりもり教室を紹介します。

荒谷元気もりもり教室

時 毎週水曜日 8時30分頃
所 荒谷集会所

◎荒谷元気もりもり教室

代表の守山さんが、地域包括支援センターで働いていた経験を活かし、運動



と交流ができるグループを作りたいたいの思いから、元々グラウンドゴルフをしていたところに体操を始められました。令和3年の4月からスタートし、今年で4年目になります。他の教室で習った夢体操や脳トレボールを使った体操も行っており、毎回7人程度の方が談笑しながら参加しています。

問 介護保健課 (☎40-0223)

代表者の声 守山 郁子さん

体操をするだけではなく、いろいろな情報を皆さんにお伝えしたいとの思いでやっています。地域共生社会の中、体操教室などの集まりに参加し、交流することでみんなが顔なじみになれば認知症になっても安心して地域で生活できると思います。誰でも参加可能です。

参加者の声 宮前 恭子さん

家にいると座って過ごすことが多く、1人ではなかなか運動ができないけど、みんなとならできます。話をしているいろんな情報をもらえるのもいいですね。

参加者の声 甲斐さん

私にとって健康の秘訣です。用事があってもここに参加して出かけるようにしています。みんなの顔を見て会話ができるので楽しみにしています。守山さんの話も毎回楽しみです。

■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

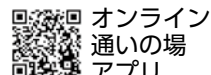
アプリを通して、体操動画の閲覧や健康チェックなどが行えます。

■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HP
体操動画



オンライン
通いの場
アプリ

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すす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。

所 府中市生涯学習センター

※今回から場所が変わっています。

内 骨活性・筋力・脳トレーニング、ダンスス
テップなど

定 先着各30人

※初めての人を優先します。

教室名・対象	とき
脳いきいきクラス 65歳以上 医師から運動を止められていない人	9月～11月 毎週水曜日 10時30分～12時
元気クラス 40歳以上 医師から運動を止められていない人	9月～11月 毎週水曜日 13時30分～15時

申 8月16日(金)までに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。

申問

介護保健課 (☎40-0223)、
健康推進課 (リ・フレ内・☎47-1310)