

めぜせ！元気なふちゅう

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、元氣
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
をみせており、市内42か所
で活発に取り組みれています。

今回は、吉野集会所で活
動されている『吉野元氣も
りもり教室』を紹介します。

吉野元氣もりもり教室

時 毎週水曜日 14時～15時
所 吉野集会所

◎吉野元氣もりもり教室

令和元年からスタートし、
今年で6年目になります。
参加者が当番を決めて、会
場の準備などを行っていま
す。コロナ禍を経て参加人
数が減少しましたが、毎回
5～6人が参加し、体操だ

けでなく日常の話をしなが
ら、和やかな雰囲気です。
く活動しています。

問 介護保険課（☎4002
23）、上下支所地域共
生係（☎6212231）



代表者の声 明德 恵子さん

毎週集まることで生活にリズムができています。
一人暮らしの方や、地域の人と話す機会が少ない
方もおられますが、みんな顔を見て話ができるこ
とを楽しみにしています。新しく参加してくれる
人が少ないという課題はありますが、みんなが無
理なく続けて参加できるようにしています。

参加者の声 瀧口 陽子さん

「体を動かしたい、筋肉をつけたい」と思ってい
たところ、参加者から教室に誘ってもらいまし
た。通い始めてから、普段から体の動かし方に気
を付けたり、家でもあいた時間に体操をするよ
うになりました。地域の人とも話ができるし、参加
して良かったと思っています。

参加者の声 谷口 裕子さん

教室に来てみんなと話ができるのが良いです。体
操だけでなく、生活のことも話ができます。あっ
という間に時間がたちます。

- 近くの集会所などへ健康運動指導士を派遣
- オンライン通いの場アプリ
- お家で体操をしてみよう！



市のHP
体操動画



オンライン
通いの場
アプリ

市内各所で敬老会を開催します

地区名	とき	ところ
上 山	9月1日(日)	10:00～13:00 上山町民会館
深江・下野町		10:30～12:30 上下町民会館
府 川	9月8日(日)	10:00～11:30 ジーベックホール
目 崎		13:00～15:30 クルトピア岩谷
諸 田		11:30～14:00 諸田公民館
永 野		10:00～13:00 永野集会所
上下第1		10:30～13:00 上下町民会館
国 府	9月14日(土)	10:00～12:00 国府小学校体育館
広 谷	9月15日(日)	13:30～16:00 広谷町コミュニティセンター
見 晴		10:00～11:30 見晴町コミュニティ会館
荒 谷		11:00～13:00 荒谷集会所
下川辺(僧殿町)		10:30～11:30 僧殿町集会所(他の4町は記念品配布)
府 中	9月16日(月)	13:00～15:00 府中市生涯学習センター
元町・桜が丘		9:00～11:30 広谷公民館
鵜 飼		13:30～15:30 広谷保育所
本 山		10:00～11:30 本山町月見ヶ丘体育館
栗 生	9月29日(日)	9:20～11:00 栗生小学校体育館
矢 野	10月6日(日)	11:00～14:30 矢野文化会館

75歳以上の皆さんの長寿をお祝いし、楽しい
ひとときを過ごしませんか。
参加を心からお待ちしています。左表に掲載
のない地区は記念品の配布を予定しています。
問 府中市社会福祉協議会（☎4711294）
または同上支所（☎6212566）



※開催時間は式典開始～アトラクション終了時間。