

めざせ！元気なふちゅう

69

元気もりもりレポート

けでなく日常の話をしながら、和やかな雰囲気で楽しく活動しています。

問 介護保険課（☎ 40-0223）、上下支所地域共生係（☎ 62-1223-1）



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みせており、市内42か所で活発に取り組まれています。

今回は、吉野集会所で活動されている『吉野元気もりもり教室』を紹介します。

代表者の声 明徳 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 BUT みんな顔を見て話ができるこ^ト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^う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。あつ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		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		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		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
鶴 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

※開催時間は式典開始～アトラクション終了時間。

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。または同上下支所（☎ 62-2566）問 府中市社会福祉協議会（☎ 47-1294）

