

元気な活動をご紹介します

# めざせ！元気なふちゅう 70



## 第4回

### ふちゅう健康ひろば

体操やウォーキングをする時の身体の動かし方のポイントを受講できます。個人でウォーキングや体操をしている人、地域でウォーキングや体操の指導を行いたいと考えている人は、ぜひ受講してください。

**時** 11月15日(金)13時30分～15時

**所** リ・フレ

**講師** 健康運動実践指導者  
苅部 美千代さん

**料** 無料

**持** タオル、飲み物

※動きやすい服装、靴で参加してください。

**ア** 11月13日(水)



## みんなの フレイル予防講座

フレイル予防に関心のある人を対象にした全2回の講座です。

**定** 先着20人

**料** 無料

**申** 電話で申し込み



	第1回	第2回
とき	11月13日(水)	11月20日(水)
	13時30分～15時	
ところ	リ・フレ	i-coreFUCHU
内容	食べて動いてフレイル予防	笑って楽しくフレイル予防
講師	▷府中市管理栄養士 ▷ヨガインストラクター・ パーソナルトレーナー 岡田 昌子さん	▷広島県歯科衛生士会福山・ 府中地区会歯科衛生士 ▷府中市社会福祉協議会 音楽療法士

**申問** 健康推進課 (リ・フレ内・☎47-1310)

## 睡眠に関する講演会開催

「良い睡眠」はメリットがいっぱいです。健康づくりの参考にしてみてください。上下、府中会場で違う内容で実施します。



詳しくはこちら

### 上下会場

**時** 11月18日(月)13時30分～14時30分

**所** ふらっと上下

**演題** 「意外と知らない上手な眠り方」

**講師** 睡眠健康指導士 加藤 尚道さん

**申** 不要

**問** 上下支所地域共生係

(ふらっと上下内・☎62-2231)

### 府中会場

**時** 12月9日(月)13時30分～15時30分

**所** リ・フレ

**演題** 「健幸とストレス緩和のための睡眠法  
～生活リズム健康法～」

**講師** 広島国際大学健康科学部  
心理学科教授・健康科学部長

田中 秀樹さん



**定** 50人

**申** 電話またはweb

**ア** 12月6日(金)

**申問** 健康推進課 (リ・フレ内・☎47-1310)



◀申し込みはこちら

## 眠りに関するコラム ～こどもの睡眠～

睡眠には、脳や身体などを休ませたり成長させたりする役割があります。特に高校生までは成長期で脳や身体が発達途中であるため、長時間の睡眠が必要です。日ごろから十分な睡眠を取り、心身共に健康に過ごしましょう。



1～2歳  
11～14時間



3～5歳  
10～13時間



小学生  
9～12時間



中学・高校生  
8～10時間

健康づくりのための睡眠ガイド2023より引用