

元気な活動をご紹介

めげせ！元気

なふちゅう

40

府中焼きマンボ体操で 体を動かそう

府中焼きマンボ体操は、幼児期から大人まで楽しく体を動かして健康づくりを行うことを目的とした体操です。

府中焼きテーマソング「府中焼きマンボ」に合わせて身体を動かし、歌詞も府中の特産や名所を盛り込んでいる、府中らしさあふれる体操です。

国府公民館で行われている講習会も、距離をとりながら、運動を行っていきま
す！新型コロナに負けない健康づくりのために、体操
を試してみませんか？

代表 福元さんから一言

この府中焼きマンボ体操は、子どもと一緒にお母さんたちにも楽しんでほしい
と思います。

ポムポムやキッズブランド
MOMOのイベントに参加
している皆さんにも声掛け

をしています。もともとは若い世代の人が参加してくださるのを待っています。一緒に楽しみましょう！



問い合わせ先 健康推進課
(リ・フレ内) ☎47-1310

10月に、ふちゅう夢体操、府中焼きマンボ体操、ウォーキング研修会を開催します。

毎年、指導員を対象に行っている研修会を、今年も市民の皆さんの参加も受け付けています。簡単な体操で、運動不足解消に！

詳しい日程は、10月1日号広報ふちゅうに掲載予定です。

体幹トレーニング教室参加者を募集

10月開講

ところ 府中市生涯学習センター

受講料 各コース3,000円

任意加入保険料…1回目参加の際は保険が適用されません。

小・中学生・義務教育学校生800円、64歳以下1,850円、65歳以上1,200円

申し込み方法 市のホームページ、地域振興課または府中市生涯学習センターにある申込書に必要事項を記入し、地域振興課に直接申し込んでください。

※受講料・保険料は1回目の参加の際に、支払ってください。

申し込み期限 9月30日(木)

キッズコース

とき 毎月第2・4金曜日18時30分～19時30分…全12回

対象 市内小学校・義務教育学校1～3年生

定員 先着20人程度

ジュニアコース

とき 毎月第2・4金曜日19時40分～20時40分…全12回

対象 市内小学校・義務教育学校4～6年生

定員 先着30人程度

レディースコース

とき 毎月第3土曜日11時～12時…全6回

対象 高校生除く市内在住・在学・在勤の18歳以上の女性

定員 先着30人程度

※未成年の場合は、保護者の同意が必要です。

申し込み・問い合わせ先 地域振興課 (☎43-7251)

日曜日にもマイナンバーカードが受け取れます！

とき 9月12日(日)9時～17時
※当日はカードの受け取りのみで、マイナポイントの予約・申し込み、健康保険証として利用するための登録はできません。

ところ 市民課

申し込み期限 上下町の人…9月9日(木)、上下町以外の人…9月10日(金)

申し込み・問い合わせ先 市民課
(☎43-7127)

◎利用金額の25%・上限5,000円のマイナポイントの受け取り期間が12月末まで延長

期限を過ぎると受け取れないため、早めに手続きをしてください。

対象 今年4月末までにマイナンバーカードを申請した人で12月末までに次の条件を全て満たす人
▷マイナポイントの予約・申し込みをする

▷キャッシュレス決済サービスでチャージや買い物をする

問い合わせ先 市民課 (☎43-7127) または上下支所市民生活係 (☎62-2114)