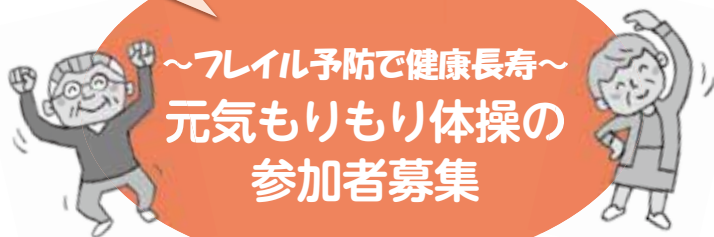


フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。



～フレイル予防で健康長寿～
**元気もりもり体操の
参加者募集**

地域の皆さんにいつまでも元気に自分らしい生活を送ってもらえるよう、元気もりもり体操の普及に取り組んでいます。地域の人との触れ合いもあり、楽しみにもつながります。元気なうちから体力づくりに取り組みましょう。

◎希望の教室を選んで申し込んでください！

- ▷筋力回復編…体の筋力を維持、向上するための教室
- ▷脳いきいき編…認知症を予防するための、頭や口を使った体操
- ▷サポーター教室…地域で体操を広めるためのサポーターを養成

	とき	定員	料金
元気もりもり教室「筋力回復編」	10月～12月 ①毎週月曜日 ②毎週火曜日 ※時間はいずれも 9時30分～11時。	各10人程度	各1回 100円
元気もりもり教室「脳いきいき編」	10月～12月 毎週木曜日 9時30分～11時	10人程度	
サポーター教室	10月～12月 毎週金曜日 9時30分～11時	10人程度	無料

※祝日は除きます。申し込み多数の場合は、初めての人を優先します。

ところ リ・フレ

対象 要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人

※サポーター教室は、体操の自主グループを1年以内に立ち上げる人、または5人以上の同様のグループで活動している人で年齢制限なし。

持参するもの タオル、飲み物

申し込み期限 9月10日(金)

申し込み方法 介護保険課にある申込書で申し込んでください。

申し込み・問い合わせ先 介護保険課
(☎40-0223)



府中市主催
スマホ教室

初心者向け



「いつかはスマホに替えようと思っていたけれど、今さら人には聞けない…」知らないうちに、急に時代遅れになったような気がしていませんか。

今回ソフトバンクのご協力で、スマホを全く使ったことのない人向けに、1人1台デモ機をお貸しして、実際の使い方を体験する初心者向けスマホ教室を開催します。

スマホを持っていない人も触ったことがない人も、誰でも、気軽に参加してください！

とき 9月14日(火)10時30分～12時、13時30分～14時45分、15時15分～16時45分

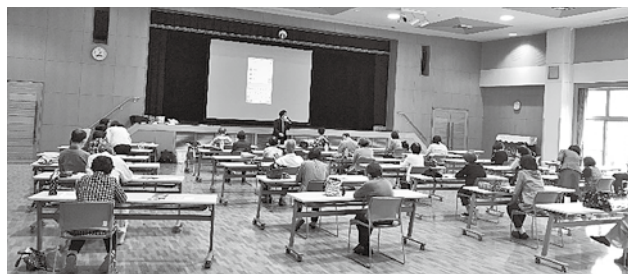
※内容はどの時間も同じです。

ところ i-coreFUCHU多目的室

定員 各回先着10人程度

申し込み方法 希望の時間帯を選んで電話で申し込んでください。

参加
無料



申し込み・問い合わせ先 政策企画課
(☎43-7239)

i-coreFUCHU活用支援事業受け付け中！

i-coreFUCHUでチャレンジ事業

i-coreFUCHUで実施する、地域振興、府中市の知名度アップなどにつながるイベントの支援をします。

対象 府中商工会議所会員事業所やその役員や従業員が関わる府中市内の団体

事業期間 認定後～令和4年3月31日

助成額 1団体につき上限10万円

募集期限 9月30日(木)

申し込み・問い合わせ先 府中商工会議所
(☎45-8200)