

元気な活動をご紹介

めげせ！元気

なふちゆう 41

元気もりもり体操は、ストレッチと筋トレを中心とした介護予防の体操です。市内で自主的な活動として広がりをもせ、現在43か所で活発に取り組まれています。今回の紹介は、川上町元気もりもり教室です。

川上町元気もりもり教室の紹介

地域の人が少しでも元気になるきっかけになればという思いから、令和2年10月に教室がスタートしました。夢体操・脳トレ・ウォーキング・ボール遊びなどのレクも行いながら、毎回楽しく活動しています。

とき 毎週月曜日10時30分～11時40分
※人数を制限して行っています。参加希望者は問い合わせください。
ところ 川上老人集会所



支え合いの場

指輪っかテストで筋肉量をチェック！

体操を継続することで、片足立ちが長くできるようになり、歩くのも楽になりました。
(70歳代女性)



相談し合える場

代表 橘高 美津恵さんより一言

笑顔で集まることが大切だと実感しています。相談し合えたり、支え合える場所になっていけば良いなと思っています。フレイル予防のため、食生活・栄養面や口の健康についてのミニ講話も取り入れています！



市民の皆さんも気軽に健康づくり！

お家で体操をしてみよう！

ホームページなどから体操の動画が見られます。希望者には、体操のDVDを無料で配布します。



オンライン通いの場アプリ

アプリを通して、体操動画閲覧や健康チェックなどができます。



元気もりもり体操の参加者募集！

～フレイル予防で健康長寿～

府中市では、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。

- ▷ **元気もりもり教室筋力回復編**…体の筋力を維持、向上するための教室。
- ▷ **サポーター教室**…地域で体操を広めるサポーターの養成教室。

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人以上の体操の自主グループで活動している人。年齢制限はありません。
持参するもの タオル、飲み物
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。
申し込み期限 12月10日(金)

教室名	とき	ところ	定員	料金
元気もりもり教室 筋力回復編	令和4年1月～3月 ①毎週月曜日 ②毎週火曜日	リ・フレ	各10人程度	各回100円
サポーター教室	令和4年1月～3月 毎週金曜日		10人程度	無料

※時間はいずれも9時30分～11時。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。

申し込み・問い合わせ先 介護保険課 (☎40-0223)