

元気な活動をご紹介

# めげせ！元気なふちゆう 45

元気もりもりレポート

府中市では、フレイルを予防して、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。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。今回の紹介は、目崎元気もりもり教室です。

## ◎目崎元気もりもり教室の紹介

平成22年に教室がスタートし、9年間継続していましたが、後任の代表者が決まらず教室を休止していました。令和4年5月から、林由紀子さんが新たな代表者となり、林フサ子さんと共に、新体制でスタートしました。現在、25人程度でみんなで楽しく活動しています。新体制となり、3か月間は健康運動指導士の指導のもと、運動を行っています。

## 目崎元気もりもり教室

とき 毎週月曜日10時～11時30分  
ところ クルトピア岩谷

代表者の声



林由紀子さん 林フサ子さん

みんなで声を出しながら楽しく活動しています。新しい人も大歓迎です。どなたでも気軽に参加ください。

## 参加者の声 中島節夫さん

当初の立ち上げ時から参加していましたが、足腰が弱り、迷惑になったらいけないと思い、なかなか参加できずにいました。今回、林さんに誘われ、またやってみようと思いましたが、分りやすい説明で、楽しく運動ができました。運動に自信がない人もぜひ参加していただきたいです。

◎地域で元気もりもり体操を始めませんか？

地域の集会所など、歩いて通える身近な場所で、元気もりもり体操を始めようと思うグループへ健康運動指導士を派遣しています。  
**対象** 参加者が5人以上の毎週1回行うことができるグループで、派遣期間終了後も自主的に継続するグループ

**派遣期間** 3か月間・毎週1回  
**料金** 1人1回100円

楽しく運動ができるように指導しています。新しいグループの参加をお待ちしています。



健康運動指導士 下坂祥己さん  
支援スタッフ 木戸真美さん

## ●元気もりもり体操の参加者募集●

教室名・内容	とき	ところ	料金	定員
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	8月～11月 ①毎週月曜日 ②毎週火曜日	リ・フレ	1回 100円	各10人程度
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	8月～11月 毎週金曜日		無料	10人程度

※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。

**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。年齢制限はありません。

**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** 7月11日(月)

申し込み・問い合わせ先 介護保険課 (☎40-0223)