

元気な活動をご紹介

めげせ！元気なふちゆう

47

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。

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。運動などの取り組みを行うことで、健康な状態に戻ることができます。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。自主的な活動として広がりをもせており、市内42か所で活発に取り組まれています。今回の紹介は、「川原町もりもり教室」です。

◎「川原町もりもり教室」の紹介

平成29年に元気もりもり体操を地域で普及することを目指して教室をスタート

しました。5年目を迎え、5人から10人程度でDVDを活用しながら、楽しく活動しています。



参加者の声 前原笑子さん

立ち上げ時から参加しています。コロナ禍で教室ができなかったときは、足腰に痛みが出たり、動きにくかったりしました。続けることが大切だと改めて感じました。これからも運動を続けて、元気に過ごしたいと思っています。

代表者の声 栗田康男さん

小川千鶴さん

コロナ禍により何度か活動を自粛していましたが、6月から本格的に再開しました。自粛中に運動の必要性を実感しました。自分の健康のためにも楽しく活動していこうと思います。新しい人も大歓迎です。どなたでもお気軽にご参加ください。

川原町元気もりもり教室

とき 第2・3・4火曜日

14時～15時

ところ 川原町集会所

つどい



◎地域で元気もりもり体操を始めませんか？

お近くの集会所などへ健康運動指導士を派遣します。気軽に相談してください。

▽体操を始めてみようと思おうグループ

▽体操を体験してみたいと思うグループ

▽体操に取り組まれているグループ

オンライン通いの場アプリ

アプリを通して、体操動画の閲覧や健康チェックなどが行えます。



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。希望の人には、体操のDVDを無料で配布しています。



問い合わせ先 介護保険課

(☎40-0223)

9月21日～30日は

秋の全国交通安全運動

「ゆるさない

ハンドル・スマホの

「二刀流」

◎街頭啓発活動

とき 9月20日(火)14時～

※雨天中止。

ところ 市役所前交差点

(府中天満屋駐車場)

内容 交通安全啓発チラシ

・グッズの配布・広島県

警察音楽隊による演奏

◎交通事故防止のため反射

タスキなどを配付

夕暮れ時や夜間の交通事故

故を防止するため、反射材

用品を配付しています。

配付する反射材用品

▽反射タスキ

▽靴に貼るシール

※どちらも一人一つまで。

対象 市内に在住している人

配付窓口 市役所総務課・

上下支所地域づくり係、

府中交通安全協会(府中

警察署内)

※住所が確認できるものを

提示してください。

問い合わせ先 総務課

(☎43-7115)