

めざせ！元気

なふちゅう 50

◎ふちゅう夢体操

ふちゅう夢体操は3分30秒の簡単なストレッチ体操です。今回はリ・フレで行っている夢体操講習会を紹介します。

リ・フレの夢体操講習会では、立つ、椅子に座る、床に座るの3パターンの夢体操をしています。また、簡単なゲームで脳トレを行うなど、楽しく体を動かしています。寒さに負けない体づくりのために、まずはストレッチから楽しく始めてみませんか。申し込み不要で、参加料も無料です。

とき・ところ ▼リ・フレ：第3月曜日13時30分～14時30分
▼生涯学習センター：第1月曜日13時30分～14時30分
▼ふらっと上下：第2金曜日14時～15時

※祝日、年始などを除きます。
持参するもの 飲み物、バスタオル(床に敷いて座って体操をします。)

◎府中焼きマンボ体操

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、府中焼きテーマソング

問い合わせ先 健康推進課(リ・フレ内・☎47-1310)



ふちゅう夢体操の動画



府中焼きマンボ体操の動画

サロン、町内会などのグループで体操してみませんか？指導員が向いて、体操の講習を指導します。

※運動のしやすい服装で来場してください。
◎指導員が皆さんのところへ伺います！

持参するもの 飲み物、タオル、室内シューズ
ところ 国府公民館

とき 第3木曜日13時30分～14時30分

「府中焼きマンボ」に合わせて体を動かします。歌詞に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。
講習会は、立位だけではなく座位も取り入れたり、脳トレやダンスを行うなど楽しく行っています。申し込みや参加料はいりませんので、是非ご参加ください。

のばそう！健康寿命

ひろしまGENK I 体操でフレイル予防！

認知症予防、健康寿命を伸ばすことを目的に、生協ひろしまと広島大学で共同研究をすすめた体操プログラムです。「骨トレ」「筋トレ」「脳トレ」プラス「心トレ(参加者同士のコミュニケーション)」の4つで構成しており、府中市と生協ひろしまが共同で行う教室です。

ところ i-coreFUCHU

内容 骨活性・筋力・脳トレーニング、ダンスステップなど

定員 各先着30人

※初めての人を優先します。

申し込み方法 窓口で申し込んでください。
※窓口で生活アンケートへの記入が必要です。

申し込み締め切り 12月16日(金)

教室名・対象	とき
脳いきいきクラス 65歳以上で医師から運動を止められていない人	令和5年1月～3月 毎週水曜日10時～11時30分
元気クラス 40歳以上で医師から運動を止められていない人	令和5年1月～3月 毎週水曜日13時30分～15時

申し込み・問い合わせ先

介護保険課(☎40-0223)、健康推進課(☎47-1310)

第50回 上下かかしまつり 入賞者決定！

皆さんから寄せられた手作りかかしについて、来場者の投票によって次のとおり入賞者が決定し、11月6日に表彰式を行いました。



金賞 屋敷のかかし



金賞 かかしの部

問い合わせ先

矢野温泉公園四季の里(☎62-4990)

かかしの部

金賞 府中市 ふちゅう緑ヶ丘お茶の間サロンさん

銀賞 府中市 府中市立栗生保育所さん

銅賞 上下町 府中市立上下南小学校2年生さん

かかし屋敷の部

金賞 上下町 松田道男さん

銀賞 上下町 YOUKIチャイルドアカデミーひだまりさん

銅賞 上下町 上下生活学校さん