



プレスリリース

広島県府中市 情報提供

令和6年10月25日（金曜）

介護保険課長寿さぽーと係

電話 0847-40-0223

『元気もりもり体操交流会2024』 参加者を募集

今年度も「元気もりもり体操交流会2024」を開催します。今まで体操に馴染みのなかった方も経験のある方も、みなさんと一緒に楽しく体を動かしましょう！

日時 11月13日（水）13時～15時

場所 ジーベックホール2階多目的室

上下町民会館（オンラインでつながります）

内容 体操・地域活動紹介・90歳以上の表彰・レクリエーション 等

対象者 概ね65歳以上で、医師から運動制限を受けていない人

持参物 タオル、飲み物、筆記用具 ※動きやすい服装、靴でご参加ください。

申し込み 申込書または電話で介護保険課までお申し込みください。

申込期限 11月6日（水）

元気もりもり体操交流会

元気もりもり体操の更なる発展に向け、今年も交流会を開催します！



ミンチュウ

「元気もりもり体操」ってなに？

主にストレッチと筋力アップを
目的とした体操だよ！
リ・フレ等での体操教室や、
市内の多くの地域で
自主活動として広まってるんだ！



大夢楽 咲煌

日時 令和6年11月13日(水) 13時～15時

場所 メイン会場 **ジーベックホール** (府中市文化センター)
サブ会場(リモート) **上下町民会館**

内容 地域での活動紹介、90歳以上の方の表彰
講師：福祉レクリエーション・ワーカー、健康運動指導士など

対象 概ね65歳以上で**元気もりもり体操**に関心のある方
※体操に馴染みのない方も、経験のある方も大歓迎！

持ち物 動きやすい服装、運動靴(外履き)、飲み物(水分補給用)、
タオル、筆記用具

申込 チラシ下部の**申込書**または、**お電話にてお申込み**下さい
期限：令和6年11月6日(水)
※**参加費は無料**です

連絡先 府中市介護保険課(地域包括支援センター) 電話(0847)40-0223 担当：藤原
上下支所地域共生係(ふらっと上下) 電話(0847)62-2231 担当：新谷

----- キリトリ -----

お名前	町名	連絡先(電話)	年齢	参加会場 (○をしてください)
	町		歳	ジーベック 上下
	町		歳	ジーベック 上下
	町		歳	ジーベック 上下