

府中市オリジナル体操で健康な体作りを

府中市オリジナル体操の「元気一番!!ふちゅう体操」と「元気アップ体操」をご存知でしょうか。楽しんで体操を続け、いつまでも住み慣れたまちで元気に過ごして頂くことを目的に制作された体操です。体操の一部をご紹介しますので、無理のない範囲でぜひ取り組んでみてください。



肩回し

肩回しは「元気アップ体操」、
「元気一番!!ふちゅう体操」にある体操です。
肩関節をほぐし、肩こりを予防します。
肘で大きな円を描くように動かしましょう！

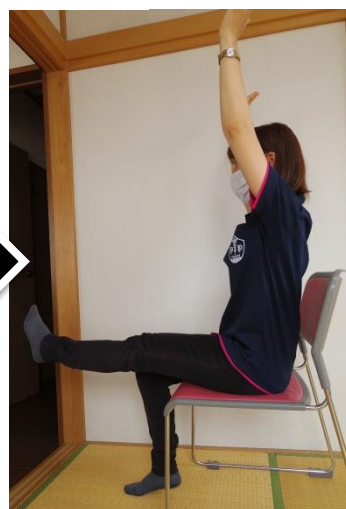
おみこしのポーズ

「元気一番!!ふちゅう体操」
おみこしのポーズです。

(※写真は座位編の動きです。

立位編はスクワットを行います。)

「ヨイショ！」の掛け声に合わせて膝を伸ばします。
ももの前をきたえ、立ったり座ったりすることができるようになります。



地域包括支援センターみなみ町では体操資料の配布や CD・DVD の貸出しを行っています。資料は玄関チラシラックに入っていますのでお立ち寄りの際にお取りください。またいきいきプラザの YouTube では体操を動画で見ることができます。

※スマートフォンで QR コードを読みとるか、YouTube で「府中市 いきいきプラザ」と検索すると様々な動画を見ることができます。




～井戸端サロン木曜会からお知らせ～

感染症対策のためサロン活動はしばらく中止となります。
中止期間中はサロン便りを毎月発行しています。



講座のご案内

日時	内容	会場	定員
7月15日(金) 9:45~10:30	 折り紙講座 ~ひまわりを作ろう~ 折り紙でひまわりを作ります。 指先を使って脳を活性化♪ 持ち物：折り紙、飲み物	西部公会堂 (南町交番隣り)	10名
7月20日(水) 9:45~10:30	お茶会 みなさんでお喋りしませんか？ 友達作りの場としてご利用ください。	西部公会堂 (南町交番隣り)	12名
7月29日(金) 9:45~10:30	はつらつ講座 ~口腔体操とストレッチ~ 口腔体操と全身のストレッチ体操を 行います。体操でリフレッシュ♪ 持ち物：飲み物	西部公会堂 (南町交番隣り)	12名

3回連続!!お試しヨガ講座

ヨガインストラクターの坂田順子氏(全米ヨガアライアンス認定 RYT200、ロコモヨガ指導者)を講師に迎え、ヨガの自主グループを立ち上げます。お試し講座を開催しますのでお気軽にご体験下さい。

【日時】7/13(水) 10:00~11:00

8/24(水) 10:00~11:00

9/28(水) 10:00~11:00

【場所】片町文化センター 2階大広間

【定員】15名 (市内在住の65歳以上の方が対象)

【内容】椅子に座って行うヨガなど

【参加費】お試し講座は無料、自主グループは1か月2回の活動で月額1500円



オレンジサロン開催のお知らせ

認知症の家族を介護されている方、認知症について知りたい方、どなたでも参加いただけます。
会場と認知症疾患医療センター長の青柳先生がオンラインでつながります!

7月23日(土) 14:00~15:00 講話

15:00~16:00 懇談・情報共有など

場所：府中市地域包括支援センターみなみ町2階

【各講座に参加する上での注意事項】

- **事前申込み制**になります。下記申込み先にお電話で申込みください。
- 当日は**自宅での検温、マスク着用**をお願いします。
- 体調に不安のある方は参加をご遠慮ください。
※感染症対策のため、各講座は中止になる場合があります。

【申込み先】府中市地域包括支援センターみなみ町
☎042-336-1250

みなみ町農園

トウモロコシ、ゴーヤ、ひまわりが
陽射しを浴びて成長中!

