

## 「元気一番!!ひろめ隊」通信

### 長いいきいき★フェスタ が開催されました



令和5年11月は「健康アップ月間」のため各種イベントが開催されており、その一環として、11月23日に「長いいきいき★フェスタ」が「府中市市民活動センター プラッツ」で開催されました。

今年は「自分のため、家族のため、友人・知人のために長く元気であるためのコツを学ぼう」とのテーマのもと、市民の健康第一を意識したプログラム編成となりました。

オープニングの後、各ブースにおいて「姿勢・脳年齢測定」「リフレッシュ体操」「エアロビクス」「チェアヨガ」等が行われたほか、運動普及員・文化交流普及員による介護予防講座の開催、栄養たっぷり試食会や各種資料の展示が行われ、1,021名の参加がありました。

午後に行われた測定会には多くの市民の参加があり、大盛況の中無事閉幕しました。

当日ご対応いただいた24名のひろめ隊の皆さん、お疲れさまでした。



こちらで受付を行っていま～す！

ひばピー・ふちゅこまも参加



簡単！エアロビクスでリフレッシュ!!



ひろめ隊ニューフェイスです



コツコツ体操を始めましょう



指先をよく動かしましょう！ 肩と腕のストレッチです



握力測定はこちらです



反射神経の速さを試みましょう



あなたの血管年齢は？



骨健康度を確認してみよう！

## ひろめ隊連絡会が開催されました

令和5年9月3日に「ひろめ隊連絡会」が開催され、41名の方が参加されました。

沼尾センター長の挨拶、ひろめ隊担当職員紹介、ひろめ隊新メンバー紹介といきいきプラザからのお知らせが行われました。後半はグループに分かれて情報共有をしました。①地域交流ひろば活動 ②いきいきプラザ活動 ③イベント活動に分かれ活動の様子や良かったこと、困ったことなどを話し合いました。



## 元気一番高齢者賞を受賞しました

令和5年度府中市元気一番高齢者賞をひろめ隊10名の方が受賞されました。今年度は敬老大会時に府中の森芸術劇場にて授賞式が行われました。

【受賞者氏名】※氏名順不同

小宅 正市郎 様  
佐藤 静江 様  
丸茂 まさみ 様  
山口 靖子 様  
三谷 教子 様  
鈴木 明子 様  
淵別府 桃代 様  
渡辺 幸子 様  
谷川 和子 様  
内保 三重子 様



元気一番!!ふちゆう体操  
イメージキャラクター  
ひばピー



市長より小宅様が代表で賞状を受け取りました

## 活動支援品 クオカード交換について

活動支援品として、クオカードをお渡ししていますが、土、日、祝日は交換できないこともあります。来館前にご確認ください。

クオカードの種類は500円と1,000円です。年間の交換上限は、30,000円です。クオカードは、いきいきプラザ4階事務所にて交換します。



## 地域包括支援センターの担当地区について

府中市では、令和6年10月1日から地域包括支援センターの担当地区が地域活動の基盤である文化センター圏域を基礎とした11のエリアに変更する予定です。

※不明点はいきいきプラザまでご連絡ください  
いきいきプラザ（介護予防推進センター）  
電話：042-330-2010

