

しあわせ

# 福☆生き生き だよ

延ばそう健康寿命!  
自分のより良い  
人生のために!

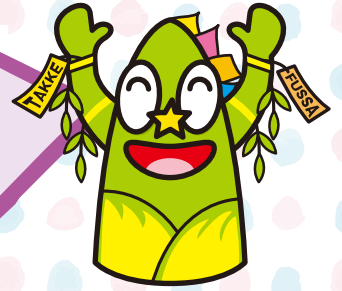


福生市公式キャラクター たっけー☆☆

- 「第4期生介護予防リーダーです!」 2ページ
- 「ふくふく福生体操がテレビに出ました!」 3ページ
- 「コロナ禍の介護予防は公園で!」 4~5ページ
- 「コロナに負けるな!介護予防教室」 6ページ
- 「シルバー人材センターより」 7ページ
- 「活用しよう!福生市はつらつ健康プログラム DVD」 8ページ

## 2021 冬号

# 第4期生介護予防リーダーです！



今年度は7名の方が介護予防リーダー養成講座を受講し、修了しました



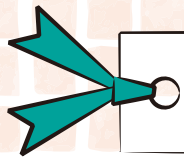
コロナ禍の大変な年でしたが、介護予防の重要性を感じ、全11回の講座に挑戦しました。この学びを生かし、色々な形で介護予防活動を行っていこうと思います。



基礎講座の後は、実際に教室を企画します。みんなで知恵を出し合い作りあげます。



本番には、お客さんとして第1～3期生介護予防リーダーをご招待。会場に笑顔が広がりました！



# 「ふくふく福生体操」テレビに出ました!



2020年10月6日テレビ朝日「東京サイト」にて放映



収録直前まで降っていた雨もあがり、「ふくふく福生体操」にも気合が入ります。



無事収録を終え、ホッと笑顔に。

体操の振付を担当した和風会の池田運動指導員

## 「コロナ禍の福生に少しでも元気を届けたい」

そんな思いを込めました。

「頑張るぞー！」

「オー!!」



# コロナ禍の介護予防は公園で!

～介護予防リーダーが、こんな思いで始めました。～



今年はコロナで色々な活動ができないけど、みんな閉じこもって動かないでいると、頭も体もどんどん弱ってしまう。自分たちでやれそうなことは何かないかな、できることからやっっていこう。

## 朝の公園体操

マスク着用、間隔も広くとり、  
感染対策を心がけ、行っています。

(ラジオ体操&ふくふく福生体操)

みんなで

笑顔で

楽しもう

○加美平公園（2中グランド横）：毎週火曜日

○武蔵野台南公園：毎週水曜日

○福東公園：毎週木曜日

☆市役所「丘の広場」：毎週月曜日



時間は朝8時40分のラジオ放送に合わせて始まります。

※雨天中止、マスク着用

どなたでも気軽にご参加ください



福東公園



加美平公園



武蔵野台南公園