

スポーツの秋！

まずは **一歩** を  
踏み出そう！



健康推進課保健予防係 ☎ 286-3257

涼しく過ごしやすいく候の秋は、運動に取り組みやすい季節です。  
普段から元気からだを動かすことは、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げるができます。  
毎日を元気に過ごすために、自転車や徒歩で通勤したり、ちよつとした時間に散歩したりと、自分自身の生活にあった方法をみつけて、楽しみながら、運動に取り組んでみませんか。  
今月は、子どもも大人も楽しく参加できる講座をまとめて紹介します。

### まず、確認！

- ☑平熱を超える発熱
- ☑咳、のどの痛みなど風邪の症状
- ☑だるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）
- ☑嗅覚や味覚の異常
- ☑身体が重く感じる、疲れやすい など

始める前に体調を確認し、次の症状に1つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないようにしましょう。



## 広報 ふちゅう 11

### 目次

- 02 スポーツの秋！  
まずは一歩を踏み出そう！
- 04 町からのお知らせ  
令和2年度府中町職員採用試験  
（障害のある人対象）／アルコール  
関連問題啓発週間です ほか
- 08 まちのわだい
- 09 ふちゅう子育て応援イクフレ
- 11 暮らしのガイド  
お知らせ／健康／講座・学習／募  
集／イベント／スポーツ／相談
- 17 図書館だより／消費生活相談
- 18 府中町消防署からのお知らせ／  
正しいごみ出しにご協力を
- 19 今月のカレンダー  
休日当番医、施設の休館日など
- 20 ふちゅうの宝みつけた！  
町立中学校美術部がデザイン  
「わがまち自慢花壇」

### 町からお願い

本紙に掲載している行事等は新型コロナウイルス感染症の感染リスク低減のため、手指消毒の徹底など基本的な対策を行った上で、実施します。参加される人は、マスク・フェイスシールドの着用などご協力をお願いします。  
※状況に応じて、内容の変更や開催を中止する場合があります。

### 今月号の表紙



ベビースイミングに参加して、初めてのプールをお母さんと楽しむ様子を撮影しました。スイミング、好きになったかな？（撮影地 サン府中スイミングスクール）

まずは「+10（プラステン）」から始めよう

普段運動する習慣がない人は、今より10分多くからだを動かすこと（+10）から始めてみませんか。

### ココカラ+10分 ① 気づこう！

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。自分の生活や環境を振り返ってみてください。

### ココカラ+10分 ② 始めよう！

今より少しでも長く、元氣にからだを動かすことが健康への第一歩です。

### ココカラ+10分 ③ つながろう！

多くの人と+10を共有することで、楽しさや喜びが広がります。

◆運動習慣が身についていたら、運動時間を長くしたり、講座に参加することも効果的です。

### 意外と大きい10分間の効果

体重70kgの高血圧の男性が早歩きを10分間した場合、1年で脂肪約1.9kg（12775kcal）を減らす効果があります。また、2〜3か月で血圧を減らす効果も期待できます。



気軽に参加してみてね！

## こころとからだをリフレッシュ！

子どもも大人も楽しく参加できる講座を定期的で開催しています。また、おうちで楽しくできる「朝パツ君体操」やふらっとウォーキングコースを使ったウォーキングにも挑戦してみてください。

### わくわく♪ベビースイミング

☎健康推進課保健予防係 ☎286-3257

家族の笑顔が増える時間です。親子のコミュニケーションを図りながら、楽しく水中運動ができます！

#### ①月曜日コース（全3クール12回）

時12月7日（月）～3月8日（月）  
午前11時40分～午後0時30分

#### ②火曜日コース（全3クール12回）

時12月8日（火）～3月16日（火）  
午前11時20分～午後0時10分

#### ③土曜日コース（全3クール12回）

時12月12日（土）～3月13日（土）  
午前11時10分～正午

①②③共通

対町内在住の4か月～3歳未満の子どもと保護者  
定各8組※初めての人優先。

所サン府中スイミングスクール（本町一丁目12-3）

¥1フル（4回）3,300円（税込み）

持子ども用水着か水遊び用パンツ、保護者用水着、タオル

申サン府中スイミングスクールへ（☎285-3230）

※受付時間は、午前10時～午後7時30分。日曜日は午後4時30分まで。

◆治療中の病気になる人はかかりつけ医に相談して申し込んでください。

◆欠席分は振り替えができます。

◆最新の情報は、町ホームページで確認してください。

### サンデーフリーコース

☎（64歳以下の方はこちらへ）  
健康推進課保健予防係 ☎286-3257  
☎（65歳以上の方はこちらへ）  
高齢介護課高齢者福祉係 ☎286-3256

時毎週日曜日 午前9時～午後4時

※11月1日（日）は休み。

※利用は2時間以内、同時の利用は10人まで。

所サン府中スイミングスクール

内自由に水泳・水中運動

対18歳以上

持水泳用帽子、水着、タオルなど

¥1回550円（65歳以上で介護保険被保険者証を提示した人は1回180円）

#### ◆ミニレッスン（追加料金なし）

時午後1時～1時20分 対町内在住の人定5人（先着順） 申当日受付 内8日・水中ウォーキング、15日・流水マッサージ、22日・スイム、29日・流水マッサージ、12月6日・水中ウォーキング

### ポールでアクティブにウォーキング

☎健康推進課保健予防係 ☎286-3257

こんな人におすすめ！

▼ポールを使用したウォーキングに初めて取り組みたい▼足腰に負担の少ない歩き方を知りたい▼美しい歩き方を身につけたい

#### ①導入編 11月12日（休）午前10時～11時30分

所福寿館1階 大ホール

内ポールの持ち方や歩き方などの基本（屋内）

#### ②実践編 12月2日（水）午前10時～11時

集合場所 空城山公園（雨天時は福寿館1階 大ホール）

内屋外でポールを持って歩く方法（屋外。雨天時は屋内）

①②共通

内町内在住で医師から運動を制限されておらず、マスクを着用したまま運動ができる人

講健康運動指導士 松本 直子さん

持タオル、飲み物※動きやすい服装で。

定15人（先着順・2回参加できる人を優先）

申電話・来館で

締11月11日（休）



### 他にもあるよ！

#### ●朝パツ君体操

50秒の体操で、手軽にリフレッシュ！



朝パツ君体操

#### ●ふらっとウォーキングコース

健康応援団長「朝パツ君」を探しながら、お散歩でリフレッシュ！



ふらっとウォーキングコース

#### ●楽しく健康づくり活動（13ページ）