

【府中市地域安全対策課より】

府中市でも特赦詐欺被害が多発しています。



特殊詐欺被害防止のために

### 自動通話録音機を貸出中!!

本機を設置すると、「この電話は、振り込め詐欺等の犯罪被害防止のため、会話内容が自動録音されます。」と自動音声流れ、被害防止に役立ちます。

費用：無料（電気代は自己負担）  
申込方法：地域安全対策課窓口（おもや3F）  
問合せ：042-335-4147

### 『みんチャレ』に挑戦しましょう!!



みんチャレは、5人一組でスマートフォンを使ってゲーム感覚で行う介護予防の一つです。

各グループで決めた目標について、写真を投稿しながら報告し合います。現在、府中市では26組以上が挑戦中!!

例:1日3000歩歩く、週に2~3回は外に出る



コメント欄は、情報交換の場であり、頑張るエネルギー源です。楽しいですよ!!

## 転倒予防の体操をしてみませんか?

### ~太ももに力をつける体操

続けてみましょう~

足や腰の骨折は寝たきりになる要因です。太ももに力をつけると、身体のバランスが良くなり転倒予防につながります。太ももに力をつけて転倒を予防し元気に過ごしましょう!!



① 肘を曲げ、腕の前で保持する



② 肘が反対側の上げた膝につくように上体をひねる  
(左肘と右膝、右肘と左膝)

~朝夕2回、1回に5回!!~

11月は  
**健康アップ**  
月間です

## 長いきいき★フェスタ

11/9(火)10:00~19:00 参加無料  
会場 市民活動センター フラッツ  
問合せ いきいきプラザ (TEL:042-330-2010)

元気一番!!ふちゅう体操  
イメージキャラクター



ひばピー