

体操で心とからだを

ほぐしませんか？

指導員が、「ふちゅう夢体操」と「府中焼きマンボ体操」の実技指導を行います。誰でも無料で参加でき、申し込みは不要です。運動のしやすい服装で、お気軽にお越しください。

ふちゅう夢体操

会場	開催日時
府中市生涯学習センター	毎月第1月曜日 13時30分～14時30分
リ・フレ	毎月第3月曜日 13時30分～14時30分
上下保健センター	毎月第2金曜日 14時～15時

※祝日、年始（1月4日、1月15日）を除く。

府中焼きマンボ体操

とき 毎月第3木曜日13時30分～14時30分
ところ 国府公民館
持参するもの 飲み物、タオル

体操指導員が地域に出向いての指導も行っています。希望されるグループは、電話でお申し込みください。また、市のホームページで体操の動画を見ることができ、ケールテレビでも府中焼きマンボ体操の放送を行っています。

申し込み・問い合わせ先
▽健康医療課元気づくり係
(リ・フレ内・☎47-1310)
▽上下支所健康づくり係
(上下保健センター内・☎62-2231)

持参するもの 飲み物、バスタオル（床に敷いて、座って体操をします）

☎62-2231

禁煙をお手伝いします

たばこをやめたいけれど、やめられない人を対象に、保健師が無料で禁煙を支援します。

禁煙は、生活習慣病を予防するために大切なことです。禁煙を実践して、健康に過ごしましょう。

対象 禁煙を希望する人

内容 個別に禁煙計画を立て、面接などで支援します。

期間 11月～平成28年3月のうち3か月間

申し込み・問い合わせ先

▷健康医療課元気づくり係（リ・フレ内・☎47-1310）

▷上下支所健康づくり係（上下保健センター内・☎62-2231）

成年後見制度相談会

成年後見制度は、認知症や障害などで、意思決定が困難な人の権利や財産を保護する制度です。

府中市社会福祉協議会では、制度を普及させ、市民の権利を守るため、「権利擁護センターせせらぎ」の相談員である社会福祉士による相談会を開催しています。

とき 毎月第2木曜日13時30分～15時

※1組40分程度です。当日の12時までに電話で申し込みください。

ところ リ・フレ

対象 市内在住で意思決定が困難な人を支援する親族など

相談料 無料

申し込み・問い合わせ先 権利擁護センターせせらぎ（☎47-1294）



着物リメイク服

休館日 祝日を除く月曜日
入場料 無料
※最終日は12時まで。

とき 10月31日（土）まで10時～18時
市内在住の中西節子さんの着物リメイク服と、福山市在住の横藤田益栄さんのふくさの作品展示です。

「和と輪 二人展」

上下歴史文化資料館で展示を行います

問い合わせ先 上下歴史文化資料館（☎62-3999）