

元気もりもり！ 体力測定大会

in 上下

住み慣れた地域でいつまでも元気に生活を続けるためには、自分の体力レベルを知り、元気な時から体操や運動などに取り組むことが大切です。

普段運動している人もしていない人も、現在の自分の体力を知り、今後の介護予防や健康づくりに取り組みましょう！

とき 5月30日(水)13時30分～16時

ところ 上下町民会館

対象 府中市在住のおおむね40歳以上で、医師から運動制限を受けていない人

内容 体力測定、元気もりもり体操、ふちゅう夢体操など

持参するもの 飲み物、タオル、室内シューズ、筆記用具

※運動しやすい服装で参加してください。

申し込み方法 電話か窓口で申し込んでください。

申し込み・問い合わせ先 長寿支援課 (☎40-0223) または健康医療課健康づくり係 (上下保健センター内・☎62-2231)

5月は児童福祉月間！おでかけください 施設無料開放・体験

中学生・義務教育学校9年生までの子どもとその保護者を対象に、次の施設が無料開放され、自由に体験できます。

◎羽高湖サン・スポーツランド スカイサイクル

とき 5月5日(土)9時～17時

問い合わせ先 羽高湖サン・スポーツランド
(☎49-0339)

◎河佐峡パークゴルフ場

とき 5月5日(土)9時～17時

問い合わせ先 河佐峡パークゴルフ場
(☎49-0448)

◎府中市B & G海洋センター温水プール

とき 5月6日(日)13時～16時

問い合わせ先 府中市B & G海洋センター
(☎43-4831)

◎芦田川用土橋上流カヌー体験

とき 5月6日(日)13時～16時

問い合わせ先 府中市B & G海洋センター
(☎43-4831)

上下歴史文化資料館

event

◎企画展

端午の節句展

上下に残る兜・鎧・武者人形や天神人形(土人形)などを展示します。

とき 5月31日(木)まで・10時～18時



◎エントランス展示

第13回天領上下ひなまつりフォトコンテスト作品展

フォトコンテストに応募された作品の中から1人1点を展示します。

とき 5月31日(木)まで・10時～18時

※最終日は12時まで。

入館料 無料

休館日 月曜日

問い合わせ先 上下歴史文化資料館
(☎62-3999)

安楽寺さつき祭り

別名「さつき寺」と呼ばれる安楽寺。約3,000株の色とりどりのさつきが咲き乱れ、訪れる人の心を和ませてくれます。5月3日(木)はお茶席を設けています。

とき 5月3日(木)・4日(金)

ところ 安楽寺

問い合わせ先 安楽寺 (☎41-4449)

