

# 催し

## みんなで歩こう会 上下白壁の町並みを歩こう！

認知症予防にも有効と言われるウォーキング。みんなで歩けば続けられます。健康管理・ダイエットにもつながります。申し込み不要で参加できるので、初めての人も大歓迎です。

とき 10月15日(木) 9時30分～11時30分

ところ 上下町民会館

内容 体操、ウォーキング

参加料 無料

持参するもの タオル、水分補給用の飲み物、帽子

※運動のしやすい服装と靴

でお越しください。

問い合わせ先 健康推進課

元気づくり係(リ・フレ

内・☎47-13310)、

健康づくり係(上下保健

センター内・☎62-22

31)

## 動いて脳トレ脳活教室

認知症予防に脳を活性化させる運動や、健康増進のため有酸素運動などをします。

とき 10月14日(水)・11月4日(水) 10時～11時

ところ リ・フレ

対象 65歳以上の人で、医師から運動制限を受けていない人

定員 先着30人

参加料 無料

持参するもの 飲み物、タオル

オル

※動きやすい服装で、マスクの着用をお願いします。

申し込み方法 前日までに

電話で申し込んでください。

申し込み・問い合わせ先

介護保険課

(☎40-0223)

## 上下歴史文化資料館の エントランス展示

◎My happy life 四季のトールペイント

府中市在住の佐々木真里子さんによるトールペイントの作品展です。



とき 10月31日(土)まで

10時～18時

※最終日は12時まで。

入場料 無料

休館日 祝日を除く月曜日

ところ・問い合わせ先

上下歴史文化資料館

(☎62-3999)

## 府中市文化センター

◎月いち演奏ライブ

とき 10月18日(日) 10時～11時30分

出演 ▽箏曲：寿会(下川社中) ▽ハーモニカ：モニカトリオ ▽アンサンブル：府中シテイオーケストラ

入場料 無料

問い合わせ先 府中市文化センター

応援！  
府中の  
介護職イーンズ Vol.18

ふちゅう de  
かいご



イラストレーター **スヤマミヅホ** の つぶやき

念ずれば通じちゃいましたね！



スヤマミヅホ

## クルトピア栗生

◎水彩画教室展

とき 10月14日(水)～27日(火) 13時～17時

※最終日は16時まで。日・月曜日は休館。

入場料 無料

問い合わせ先 クルトピア栗生 (☎45-3701)

## 旭公民館

◎油彩・水彩画展

とき 10月8日(木)～30日(金) 13時～19時

## 10月11日は「減らそう犯罪の日」

県民の防犯意識の向上と県民が参加する取り組みによって犯罪の減少を図るため、「減らそう犯罪」ひろしま安全なまちづくり推進条例に制定されています。

自転車にはツーロックと防犯登録を！  
ご自宅の施錠は短時間の外出でも確実に！



なくそう特殊詐欺被害！府中警察署