

2月の納税など

- 国民健康保険税.....8期分
- 後期高齢者医療保険料.....8期分
- ※納期限は3月1日(月)です。
- 税務課納付相談窓口延長日
毎週木曜日・19時まで(祝日を除く)
- 問い合わせ先 税務課 (☎43-7122)
- 介護保険料.....6期分
- ※納期限は3月1日(月)です。
- 介護保険課納付相談窓口延長日
2月25日(木)・19時まで
- 問い合わせ先
介護保険課 (☎40-0222)

催し

府中市文化センター

◎月いち演奏ライブ
とき 2月21日(日)10時〜

11時30分
出演 ▽尺八：竹朋会 ▽
ギター・歌：ネムカカ(藤井淳) ▽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
(☎45-6000)

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 2月10日(水)、3月3日(水)10時〜11時30分
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

※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 開催日の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

◎ひなまつり作品展
上下北小学校3年生と、上下南小学校3〜6年生の絵や書の作品を展示します。
とき 2月20日(土)〜28日(日)10時〜17時、3月2日(火)〜14日(日)10時〜18時
※最終日は12時まで。月曜日は休館。
入場料 無料
問い合わせ先 上下歴史文化資料館(☎62-3999)

高血圧予防教室脱☆高血圧血圧ミラクルチャレンジ!

2回のシリーズ講座です。
◎講義編：高血圧の恐ろしさや減塩のための食事改善のヒント
とき 2月9日(火)10時〜11時30分
持参するもの あれば、健康診断結果や血圧手帳などの

参加特典 自宅の味噌汁50ml程度を持参すると、塩分濃度を測定できます。
◎運動編：自宅でできる運動
とき 2月26日(金)13時30分

分〜15時

ところ リ・フレ
持参するもの 飲み物・タオル
※動きやすい服装でお越しください。
申し込み期限 2月8日(月)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
健康推進課(リ・フレ内)
(☎47-1310)

景観づくり大賞巡回パネル展

とき 2月14日(日)12時〜18日(木)12時まで
ところ 府中市生涯学習センター

募集

元気ふれあい通所(デイサービス)利用者を募集

レクリエーションや体操、趣味の活動を通して、さらに元気になりましょう。
とき 4月〜9月の週1回
で会場により異なります。
ところ・定員 ▽リ・フレ

講座

府中ビジネス講座

◎新入社員研修講座
仕事の基本やビジネスマナーなど、講義や実践を通じて学び、社会人としての知識・スキルを身に付けます。
とき 4月8日(木)・9日(金)9時〜17時
ところ 府中商工会議所
受講料 8,000円
※テキスト代、昼食代を含む。
申し込み期限 3月22日(月)申し込み・問い合わせ先
府中商工会議所
(☎45-8200)