

第23回 天領上下白壁まつり

上下町の町並みで、空き店舗を活用した出店のほか、街頭パフォーマンスや似顔絵コーナーなど、さまざまな催しを行います。翁座の公開はもちろん、旧角倉邸とキリスト教会の公開も予定しています。

とき 10月16日(日)10時～16時

ところ 白壁の町並み(上下町商店街)



問い合わせ先 天領上下白壁まつり実行委員会(上下町商工会内・☎62-3504)

精神保健福祉講演会 受講無料

とき 10月25日(火)13時30分～15時

ところ 上下町民会館

演題 あなたはぐっすり眠れていますか?～睡眠障害について知ろう～

講師 光の丘病院 院長 馬屋原健まやはらけんさん

問い合わせ先 健康医療課元気づくり係(リ・フレ内・☎47-1310)または健康づくり係(上下保健センター内・☎62-2231)

動いて脳トレ!脳活教室 参加無料

認知症予防と健康増進を兼ねた運動教室です。

脳を活性化させる運動や、身体を動かす有酸素運動、転倒しない筋力をつけるトレーニングなど盛りだくさんです。

申し込み不要で参加できます。

とき 10月12日(水)10時～12時

ところ リ・フレ

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の人で、医師から運動制限を受けていない人

持参するもの 飲み物(水分補給のため)、タオル
※動きやすい服装でお越しください。

問い合わせ先 長寿支援課
(リ・フレ内・☎40-0223)

めざそう元気なふちゅう!～ウォーキングで健康づくり～ みんなで歩こう会 参加無料

ウォーキングの楽しさを感じながら、ウォーキングマスターと一緒に歩きませんか。

とき・ところ

- ①10月27日(木)9時30分～11時30分・上下町民会館
- ②11月10日(木)13時30分～15時30分・リ・フレ
- ③11月17日(木)9時30分～11時30分・生涯学習センター
- ④11月22日(火)9時30分～11時30分・ Kultピア栗生
- ⑤11月29日(火)13時30分～15時30分・ Kultピア岩谷
- ⑥12月4日(日)9時30分～11時30分・協和公民館



持参するもの タオル、飲み物、帽子

※会場が Kultピア栗生・ Kultピア岩谷・協和公民館の場合は、体育館シューズが必要です。運動のしやすい服装と靴でお越しください。申し込みは不要です。

問い合わせ先 健康医療課元気づくり係(リ・フレ内・☎47-1310)または健康づくり係(上下保健センター内・☎62-2231)

第11回 藤野昌言先生 記念講演会 受講無料

明治12年、府中でコレラが大流行したとき、自らの命を犠牲にして診療に当たられた藤野昌言先生の偉業をたたえ、感染症予防の講演会を開催します。ワクチンで防げる病気について分かりやすく講演します。

とき 10月6日(木)19時～20時30分

ところ リ・フレ

演題 ごぞんじですか?ワクチンで防げる病気のことを

講師 川崎医科大学小児科学教授 なかのたかし 中野貴司さん

問い合わせ先 府中地区医師会(☎45-3505)
または健康医療課元気づくり係(リ・フレ内・☎47-1310)