

1月の納税など

介護保険料納付相談窓口延長日

1月25日(木)・19時まで

問い合わせ先

長寿支援課 (☎40-0222)

- 市・県民税……………第4期分
 - 国民健康保険税……………第7期分
 - 後期高齢者医療保険料……………第7期分
- ※納期限は1月31日(水)です。
 税務課証明発行・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)

催し

クラトピア栗生

◎版画教室「千支年賀状」展
 とき 1月11日(木)～23日

(火)13時～17時

※日・月曜日は休館。

入場料 無料

◎ママとベビーのヨガ体験

とき 1月30日(火)10時30分～

※事前の申し込みが必要。

定員 先着10組

参加料 無料

持参するもの バスタオル、

フェイスタオル、飲み物

申し込み・問い合わせ先

クラトピア栗生(☎45-3701)

府中市文化センター

◎月いち演奏ライブ

とき 1月21日(日)10時～

11時30分

出演 ▽箏曲：琴瀧会(高

上社中) ▽落語：うち

み家ねんざ ▽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、

転倒しないための筋力をつ

けるトレーニングなどを行

っています。申し込み不要

で参加できます。

とき 1月31日(水)10時～

12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

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。

参加料 無料

問い合わせ先 長寿支援課

(☎40-0223)

講演・講座

府中地区医師会主催 市民公開講座

よりよい在宅生活を送る

ために、介護について一緒

に学んでみませんか。皆さ

まの参加をお待ちしています。

とき 1月13日(土)13時30

分～15時30分

ところ リ・フレ

演題① 在宅生活を24時間

365日支える医療・介護の

連携

講師 介護福祉サービスク

式会社ゆうゆう高木 副

施設長 向内美弥さん

演題② コミュニティーの

健康づくりー健康・生涯

体育の視点から

講師 広島大学 名誉教授

渡部和彦さん

参加料 無料

持参するもの タオル

問い合わせ先 府中地区医

師会(☎45-3505)

糖尿病予防講演会

とき 1月11日(木)13時30

分～15時30分

ところ リ・フレ

演題 糖尿病を防ぐ生活習慣

講師 川崎内科医院 院長

川崎秀孝さん、府中市健

康医療課 栄養士

受講料 無料

※申し込み不要。

とき 1月23日(火)13時30

分～15時

ところ リ・フレ

演題 運動を習慣づけよう！

講師 健康運動実践指導者

荻部美千代さん

受講料 無料

※申し込み不要。

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)

ナースのための復職セミナー

復職に向けての個別相談

や、復職経験者を囲んでの

交流会を実施します。

とき 1月22日(月)13時30

分～15時30分

※受け付けは13時～。

ところ 福山ニューキャッ

スルホテル

対象 備後圏域内の離職中

の看護職有資格者

参加料 無料

申し込み方法 1月12日(金)

までに広島県ナースセン

ター(☎082-293-

9786)へ電話で申し

込んでください。

※託児を希望する場合は事

前に予約してください。

問い合わせ先 福山市保健

所総務課(☎084-92

8-1164)