

三郎の滝フェスティバル

天然のウオーターライダーで、バランス滝すべり。ビンゴゲーム大会は先着100人！

とき 7月1日(日)11時30分～
※10時30分から滝開きを行います。
ところ・問い合わせ先 三郎の滝
(☎41-7900)



滝すべりには、ぬれても構わない丈夫な短パンなどで参加してください。売店では、軽食やバーベキュー（1人前3,000円・☎41-7900へ予約が必要）などが楽しめます。

バランス滝すべりの後は、ビンゴゲーム大会があります。先着100人で有料です。

◎バランス滝すべり

ヘルメットに付けたかごにボールを入れて滝すべりをし、こぼしたボールの数が少ない人が優勝。上位の人には賞品があります。

受け付け時間 10時30分～11時20分

対象 小・中学生、義務教育学校生

参加料 無料

お

となみ音ひろば

とき 7月～平成31年3月の毎月第2・第4水曜日（月2回）9時30分～10時15分
ところ 府中市生涯学習センター
対象 60歳以上の人
参加料 1回500円
※7月・10月・1月に3,000円ずつ納入。貸し出し用楽器を使用する場合は、貸し出し1回につき300円。
申し込み・問い合わせ先 府中市社会福祉協議会（☎47-1297）

音楽を通して
生きがい作り

定員
15人

高

血圧予防教室

『脱☆高血圧教室』
血圧ミラクルチェンジ！

申し込み方法 7月19日(木)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
健康医療課元気づくり係（リフレ内・☎47-1310）

とき	7月26日(木)10時～12時
ところ	府中市民病院
内容	▷高血圧予防のための生活改善のヒント ▷減塩のための食事改善のヒント ▷実食 ▷みそ汁塩分濃度測定
講師	健康医療課管理栄養士・保健師
定員	10人
持参するもの	食育レストランこもれびでの昼食代600円、自宅のみそ汁50ml程度、健診結果や血圧手帳などの血圧の測定値が分かるもの