



催し

じばさんセンターものづくり 実演・体験フェア2025

府中・福山市内企業・団体がものづくり、デジタル技術、SDGsの実演・体験を行います。

キッチンカーの飲食販売もあります。

時 8月3日(日)

10時～12時、13時～17時

料 無料



所 問 (一財) 備後地域地場産業振興センター

(☎ 084-924-4510)

動いて脳トレ脳活教室

認知症予防と健康増進を兼ねた脳を活性化させる運動や有酸素運動などを行います。

申し込みは不要です。

時 8月21日(木) 10時～11時30分

所 リ・フレ(3階パレオホール)

対 65歳以上で、医師から運動制限を受けていない人

持 飲み物、タオル

※動きやすい服装と靴で参加

問 健康推進課

(リ・フレ内・☎ 47-1310)



夏のチャレンジ! 古代体験

夏限定! 藍の生葉染め体験

古代から受け継がれてきた藍染めを体験できます。藍の生葉を収穫して、絹のハンカチやストールを染めてみませんか?

時 8月9日(土)

所 府中市歴史民俗資料館

時 10時～12時

「ハンカチを染めよう!」

定 先着10人 **料** 350円



時 14時～16時

「ストールを染めよう!」

定 先着10人 **料** 1,200円



対 誰でも参加できます

持 飲み物、タオル、エプロン

申 8月1日(金) 10時から電話で受け付け

問 府中市歴史民俗資料館

(☎ 43-4646)

開館時間 10時～17時

休館日 月曜日(祝日を除く)

藍の生葉染め体験の様子を
YouTubeで配信中。

国府まるひめ
チャンネル



講習・講座

こころとからだの健康セミナー

アサーションを取り入れたコミュニケーションを学んで、毎日の生活をより良くすることを目指します。

時 9月25日(木) 13時30分～15時

所 リ・フレ

対 市民、市内の事業所関係者

講演 よりよいコミュニケーションについて考える

～アサーションを取り入れたコミュニケーションを学ぼう～

講師 医療法人仁康会 小泉病院
公認心理師・臨床心理士

高橋 耕介



アサーションとは

自分の意見や気持ちを大切に
にして正直に伝えると同時に、
相手の意見や気持ちも同じよう
に大切にする、自分と相手の
どちらも尊重した自己表現の
考え方や方法のことです。

定 ▶会場…40人 ▶ZOOM…30申請

※事業所関係者は1社1申請まで

料 無料

申 9月12日(金)までに

電話または二次元

コードから

申 問 健康推進課

(リ・フレ内・☎ 47-1310)

