

健康づくりと環境保護の一歩

水辺クリーンウォーキング

小雨
決行

時12月7日(日) 9時~12時

集合場所 国府公民館

普段歩いている水辺を清掃しながら歩き、いろいろな視点から水辺を見る環境学習を行います。

対市内在住の小学生とその保護者

※小学校3年生以下は保護者同伴

内ウォーキング、河川清掃、フィールドクイズ、
環境学習など

定先着50人

料無料

持飲み物、軍手、箸

〆12月2日(火)



申問▶府中市公衆衛生推進委員会連合会
(環境衛生課内・☎437237)
▶こどもエコクラブ(国府公民館内・☎457367)

師走の風物詩！

諸田のごんぼう祭り

時12月21日(日) 9時~

所サン・ステージ羽高湖

皮が薄い！やわらかい！香りが良い！
諸毛町の特産品「諸田ごんぼう」を販売。



問 J A福山市下川辺支店
(☎412376)

つながる笑顔、広がる健康

ウェルネス体験DAY

参加
無料

時12月7日(日) 13時~17時

所ふらっと上下

プログラム

好きなものを選んで
自由に参加♪

13:00	受付開始(～16:00)
13:30	● からだ整える 【45分】
14:30	● ピラティス 【30分】
15:15	● お腹シェイプ 【15分】
15:45	● お尻シェイプ 【15分】
16:15	● ヒップホップ 【30分】
17:00	終了

府中市に新しくできた施設

“SPINGLEウェルネスセンター gym&swimming”
の運動レッスンを上下で体験できます。

対府中市在住で、運動制限のない人

※運動しやすい服装と靴で来てください。



こんな人におすすめ

姿勢を整え日々の疲れを癒したい

やさしくからだを引き締めたい

平日は仕事などでなかなか運動できない

健康チェックもできます！

- ▶ 血管年齢測定
- ▶ 体組成測定
(筋肉量・体脂肪率など)



問上下支所地域共生係 (☎622231)