

健康づくりと環境保護の一步

水辺クリーンウォーキング

時 12月7日(日) 9時～12時
 集合場所 国府公民館

小雨
決行

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

メ 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・☎43-7237)
 ▶ こどもエコクラブ(国府公民館内・☎45-7367)

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
 (☎41-2376)

つながる笑顔、広がる健康

ウェルネス体験DAY

時 12月7日(日) 13時～17時
 所 ふらっと上下

参加
無料

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

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)



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



問 上下支所地域共生係 (☎62-2231)