

みんなで歩こう会in栗生

ウォーキングマスターと一緒に歩きながら体力づくりをしませんか？
参加費無料・申し込み不要です。

時6月9日(火)9時30分～11時30分
集合場所 クルトピア栗生

対市内在住

持飲み物、タオル、帽子、
雨具(必要時)

※運動のしやすい服装、靴で参加してください。

問健康推進課

(リ・フレ内・☎47-1310)



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。

時6月17日(水)10時～11時30分

所リ・フレ(3階パレアホール)

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)



クルトピア栗生

◎「あじさい」展

時6月3日(水)～20日(土)13時～17時
※日・月曜日は休館

内「水彩画教室」、「画友会」の水彩画を中心に展示

◎栗生健康への道【ウォーク】

小学校3年生までの子どもは保護者同伴です。

時6月21日(日)9時～13時

コース クルトピア栗生→オオムラサキの里→クルトピア栗生

料100円※損害保険料含む

持弁当、水筒、雨具、手袋

◎ママとベビーのヨガ教室

事前に申し込んでください。

時6月30日(火)10時30分～11時30分

対赤ちゃんは生後2カ月～1歳まで

内ママの疲れの回復と、ベビーマッサージをヨガの手法で学びます。

ママの情報交換の場所として活用してください。

定10組

料無料



申問クルトピア栗生(☎45-3701)



講習・講座

危険物安全推進セミナー

時6月2日(火)14時～16時

所リーデンローズ

内講演 「東日本大震災から15年～福島第一原子力発電所事故を振り返る～」

講師 災害活動研究所
代表 富岡豊彦さん

問福山地区消防組合消防局予防課
(☎084-928-1192)

市民のための救急医療講演会

手話通訳があります。参加料は不要です。

時6月17日(水)19時～20時40分

所リ・フレ

◎講演

時19時～20時

内「骨折と骨粗鬆症～骨折を起こさないために今日からどう過ごすか～」

講師 (地独)府中市病院機構
府中市民病院 整形外科
藤井貴昭先生

◎実技

時20時～20時40分

内府中消防署によるAED実技指導

問府中地区医師会(☎45-3505)

