

チナ大学を開講します。

とき	講座のテーマ (全3講座)
7月18日(木) 13時30分～15時	演題 地域と私の元気作り 講師 ひと創研 所長 堀中嶽水さん
7月25日(木) 13時30分～15時	テーマ こんな楽しいことやっています 進行 ひと創研 所長 堀中嶽水さん 事例発表 こどもあそび塾 松田政和さん
8月1日(木) 13時30分～15時	演題 できそうなことを、考えてみよう 講師 ひと創研 所長 堀中嶽水さん

ところ 府中市生涯学習センター

定員 30人程度

受講料 無料

申し込み期限 7月12日(金)

申し込み・問い合わせ先

福祉課 (☎437148)

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。脳を活性化させる運動や、有酸素運動などを行います。

とき 7月24日(水)10時～12時

ところ リ・フレ

対象 65歳以上の人で、医師から運動制限を受けていない人

参加料 無料

持参するもの 飲み物、タオル

※動きやすい服装でお越しください。

問い合わせ先 介護保険課 (☎400223)

インスタグラム(インスタ)を使いこなすと、自分の趣味や生活だけでなく、ビジネスに生かすこともできます。

インスタグラム教室

今では名刺交換ではなくインスタ交換ということもそんなインスタのノウハウと活用方法を伝える講座を開設します!

とき 7月25日(木)19時～21時

ところ 府中市こどもの国ポムポム

対象 どなたでも参加できます。

講師 NPO法人府中ノア

ンテナ 理事 小谷直正さん

定員 36人

参加料 無料

申し込み方法 件名を「インスタ教室申込」とし、住所・名前・電話番号を入力して、メールで申し込んでください。

fuchacity.hj.cheerup@city.fuchihiroshima.jp

申し込み・問い合わせ先 地域振興課 (☎437118)

健康づくり講演会

◎糖尿病性腎症予防

とき 7月25日(木)13時30分～14時50分

ところ リ・フレ

演題 ▽なんとかなるさが招く危機〜糖尿病性腎症予防について〜 ▽糖尿病性腎症予防のための減塩のポイント

講師 寺岡記念病院 内科 医師 城戸雄一さん、健康推進課 管理栄養士

◎脳卒中予防

とき 8月1日(木)13時30分～15時

ところ リ・フレ

演題 前ぶれサインを見逃さない!脳卒中

講師 佐野内科医院 佐野 敏明さん

受講料 無料

問い合わせ先 健康推進課 (リ・フレ内・☎4711310)

このころの健康とからだの健康はつながっていて、適度な運動はストレス解消や気分転換に役立ちます。実際に体を使って体感してみませんか。当日は軽い運動があります。動きやすい服装でお越しください。

とき 7月8日(月)13時30分～15時

ところ リ・フレ

演題 こころとからだのヘルスアップ

講師 湯が丘病院 臨床心理士 三好俊明さん、オフィスプロスタジオ 健康運動実践指導者 荻部美千代さん

受講料 無料

問い合わせ先 健康推進課 (リ・フレ内・☎4711310)

精神保健福祉講演会

広島テレビで放送中

毎週月曜日 18時55分～

府中市、庄原市、世羅町、神石高原町の魅力を、ひろ〜くご紹介!

府中市についての放送日

放送日	内容
7月8日(月)	夏はこれ!ひんやりおいしい老舗アイスを味わおう
7月15日(月)	三郎の滝で天然のウォータースライダーを楽しもう



府中市の人口(6月1日現在)

人口 39,265人 (-57)	出生 16人
男性 18,945人 (-14)	死亡 60人
女性 20,320人 (-43)	転入 88人
世帯数 17,420世帯(0)	転出 101人

※ () は前月比。