

催し

ポランティアも募集中
外国人のための日本語サロン

子育てをしたり、快適に暮らすための日本語を学びます。習慣や文化面の知識を交えながら地域の人と交流しましょう。

サポーターしてくれるポランティアも募集しています。
とき 毎月第2・第4火曜日17時30分～19時
ところ 上下町ひなコミュニティルーム(上下保育所向かい)

対象 外国人とその家族
定員 先着15人
※資料代として実費負担。

申し込み方法 電話で申し込んでください。
申し込み・問い合わせ先 上下ネウボラコーディネーター(☎050-5372-1774)

府中市市民病院で糖尿病教室
糖尿病で血糖値が高い状態が続く、感染症に対する免疫力が低下すると、足の

傷口が化膿してしまうことがあります。日ごろからできる、足のチェックとケアを一緒に学んでみませんか。市民病院看護師が解説します。誰でも参加できます。

とき 10月17日(木)14時～
※受け付けは13時45分。
ところ 府中市市民病院

定員 先着25人
参加料 無料
申し込み方法 電話または直接申し込みください。
申し込み・問い合わせ先 府中市市民病院地域連携室(☎45-3300)

高血圧予防教室『脱☆高血圧 血圧ミラクルチャレンジ!』

とき 11月11日(月)10時30分～12時30分

ところ 府中市市民病院
内容 ▽高血圧の恐ろしさ
▽減塩のための食事改善のヒント ▽減塩食の試食

定員 先着10人
参加料 600円
※こもれびでの昼食代。
持参するもの 健診結果や血圧手帳など血圧値が分かるもの
※塩分測定希望者は、自宅

の味噌汁50ml程度を持参。
申し込み方法 電話または直接申し込みください。
申し込み期限 11月5日(火)
申し込み・問い合わせ先 健康推進課(リ・フレ内) ☎47-1310

クルトピア栗生

◎ママとベビーのヨガ体験
とき 10月29日(火)10時30分～

定員 先着10組
参加料 無料
持参するもの バスタオル、フェイスタオル、飲み物
申し込み方法 電話または直接申し込みください。
申し込み・問い合わせ先 クルトピア栗生(☎45-3701)

旭公民館

◎第十回旭寄席

とき 10月6日(日)14時～
※開場は13時30分。
出演 笑福亭鶴瓶、笑福亭恭瓶
料金 全席指定席1,000円
※当日券はありません。
◎中須町東町有志の作品展
とき 10月11日(金)～26日

(土)15時～21時
入場料 無料
※日・月曜日、祝日は休館。
問い合わせ先 旭公民館(☎45-5903)

府中北市民病院まつり

今年は、ハロウィン仮装コンテストもありますので、ぜひ仮装してお越しください。
とき 10月22日(火)10時～13時

ところ 府中北市民病院
内容 ▽上下保育所園児のステージ発表 ▽阿修羅コンサート ▽ハロウィン仮装コンテスト
※更衣室も用意しています。

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 10月16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

府中市文化センター

◎月いち演奏ライブ

とき 10月20日(日)10時～11時30分
出演 ▽箏曲：寿会(下川社中) ▽ピアノ：末藤朱美 ▽バイオリン：堀田大輔 ▽アンサンブル：府中シティオーケストラ
入場料 無料

