

とき 2月11日(火)

**TTCアリーナ
第2回ヨガイベント**

催し

2月の納税など

- 国民健康保険税……………第8期分
- 後期高齢者医療保険料……第8期分
- ※納期限は3月2日(月)です。
- 税務課納付相談窓口延長日
毎週木曜日・19時まで(祝日を除く)
- 問い合わせ先 税務課 (☎43-7122)
- 介護保険料……………第6期分
- ※納期限は3月2日(月)です。
- 介護保険課納付相談窓口延長日
2月27日(木)・19時まで
- 問い合わせ先 介護保険課 (☎40-0222)

持参するもの 動きやすい
服装、ヨガマット
※ヨガマットの貸し出しが
あります。
申し込み・問い合わせ先
TTCアリーナ
(☎41-8500)

時間	内容	定員	参加料
10時~10時45分	1部 ゆったりヨガ 呼吸が楽になるようにゆったりと動き、自分自身を知ってもらうヨガです。	30人	500円
11時~12時	2部 スタイルアップヨガ 呼吸やポーズをとることで、全身を効果的に刺激して活性化させ、スタイルアップを目指します。	30人	700円

対象 16歳以上の男女

※1部・2部の両方に参加する人は、参加料1,000円です。

高血圧予防教室『脱☆高血圧血圧ミラクルチェンジ!』

とき	ところ	内容	定員	参加料	持参するもの	申し込み期限	申し込み・問い合わせ先
2月21日(金)10時~12時	上下保健センター	▷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 ※府中市民病院のみ。	先着15人	無料	▷自宅の味噌汁50ml程度 ※塩分濃度の測定希望者のみ。 ▷健診結果や血圧手帳など血圧値が分かるもの	2月17日(月)	健康推進課 (上下保健センター内・☎62-2231)
2月27日(木)10時30分~12時30分	府中市民病院		先着10人	600円 ※昼食代。		2月20日(木)	健康推進課 (リ・フレ内・☎47-1310)
3月9日(月)10時30分~12時30分			先着10人			3月2日(月)	

◎新入社員研修講座
仕事の基本やビジネスマナーなど、社会人としての知識やスキルを身に付けます。
とき 4月7日(火)・8日(水) 9時~17時
ところ 府中商工会議所
受講料 8,000円
※テキスト代、昼食代を含む。
申し込み期限 3月24日(火)
申し込み・問い合わせ先 府中商工会議所 (☎45-8200)

府中ビジネス講座

講演

◎月いち演奏ライブ
とき 2月16日(日) 10時~11時30分
出演 ▼尺八：竹朋会
▼ギター・歌：ネムカカ(藤井 淳) ▼アンサンブル：府中シテイオーケストラ
入場料 無料
問い合わせ先 府中市文化センター (☎45-6000)

府中市文化センター

とき 2月10日(月) 13時30分~15時
ところ リ・フレ
演題 不眠・うつ病の病状と治療~日常で出来る対処法~
講師 府中市立湯が丘病院 院長 若木俊夫さん
受講料 無料
問い合わせ先 健康推進課
元気づくり係(リ・フレ内・☎47-1310)または健康づくり係(上下保健センター内・☎62-2231)

精神保健福祉講演会

エイズ相談・HIV検査

相談や当日に検査結果が分かる迅速検査を無料・匿名で受け付けます。
とき 2月10日(月) 9時~15時30分
※2月7日(金)までに予約が必要です。
ところ 広島県福山庁舎
申し込み・問い合わせ先 広島県東部保健所福山支所保健課 (☎084-921-1311)