

催し

認知症の人と家族のつどい

認知症とその介護について学び、同じ立場の人と交流しながら、無理なく自宅で介護が続けられるコツをみつけましょう。

とき 5月16日(火)

13時30分～15時30分

ところ グループホームこ

こから(鵜飼町680-1)

対象 認知症の人を介護している家族、ボランティアなど認知症家族支援活動に関わる人、認知症の人

内容 移乗など介助の方法などについての介護のコツ、実技指導。座談会も予定しています。

講師 グループホームここから職員

申し込み方法 電話で申し込みください。

申し込み・問い合わせ先 介護保険課(☎4010223)

動いて脳トレ脳活教室

認知症予防と健康増進を

兼ねた無料の運動教室です。脳を活性化させる運動や、有酸素運動などをします。

とき 5月17日(水)

10時～11時30分

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

持参するもの 飲み物、タオル

※動きやすい服装と靴で参加してください。

問い合わせ先 介護保険課(☎4010223)

上下歴史文化資料館

◎企画展『端午の節句展』

上下の町並みで開催中の「天領じょうげ端午の節句まつり」にあわせて、地域に残る鎧や兜、武者人形や天神人形(土人形)などを展示します。

とき 5月31日(水)まで
10時～18時



◎エントランス展示『カープ in 上下』

府中市在住のケイシ小川さんが上下町で撮影した福塩線カープラッピング列車の写真を展示します。

とき 5月14日(日)まで

10時～18時

※最終日は12時まで。



休館日 5月22日(月)・29日(月)

入場料 無料

問い合わせ先 上下歴史文化資料館(☎6213999)

みんなで歩こう会

フレイル予防にも有効と言われるウォーキング。健康管理・ダイエットにもつながります。初めての人も大歓迎です。ぜひ、参加してください。

とき 6月5日(月)

9時30分～11時30分
ところ 協和公民館

内容 体操、ウォーキング

参加料 無料

持参するもの タオル、飲み物、帽子、体育館シューズ

※動きやすい服装と靴で参加してください。

問い合わせ先 健康推進課(リ・フレ内・☎471310)



広谷公民館 入場無料

◎三芸の美展

とき 5月13日(土)～17日(水)10時～17時

※最終日は15時まで。

ところ 頼宗邸(国登録有形文化財・本山町1517番地)

内容 石川重利(木竹工芸)・神田知道(書道)・原専二(絵画)の三人による作品の展示、頼宗棚田米・竹炭玄関消臭オブジェ・野菜などの販売

駐車場 月見ヶ丘グラウンド

問い合わせ先 広谷公民館(☎4513140)、教育政策課(☎4317176)

府中市文化センター 入場無料

◎府中まるごと大公民館展

とき 5月26日(金)13時～17時、27日(土)10時～17時

ところ 府中市文化センター

内容 市内公民館と府中市生涯学習センターの教室・サークルによる作品展示と体験・見学

※体験料を負担いただく場合があります。

とき	内容
5月26日(金)	13時～17時 13時～15時 展示 絵手紙
5月27日(土)	10時～17時 10時～11時 10時～17時 10時30分～12時 11時～12時 13時～14時 13時～15時 14時～17時 展示 リトキキボードゲーム 色鉛筆画 あじさいネット 染付け 絵手紙 デコパージュ

問い合わせ先 教育政策課(☎4317176)