

催し

クルトピア栗生

◎ポスチュアウォーキング  
「正しい姿勢で、素敵に見えるき方を学びましょう」

とき 1月17日(水)

13時30分～

講師 板橋 千代美さん

定員 20人

参加料 100円

持参するもの 上履き、タオル、飲み物

◎ママとベビーのヨガ教室

とき 1月23日(火)

10時30分～11時30分

※事前に申し込んでください。

対象 生後2か月～1歳までの赤ちゃん

定員 10組

参加料 無料

◎体験ギター教室

ギターがある人は持ってきてください。

とき 1月26日(金)

17時～18時30分

※事前に申し込んでください。

講師 小川 政志さん

定員 5人程度

参加料 無料

申し込み・問い合わせ先

クルトピア栗生 (☎451-3701)

広島県景観会議  
「第30回景観づくり大賞」  
巡回パネル展の開催

広島県と県内市町で構成されている広島県景観会議では、広島県の優れた景観を守り育てるために、景観写真を募集し、「景観づくり大賞」の表彰をしています。県内市町で巡回パネル展を開催しており、府中市で受賞作品を展示します。

とき 1月30日(火)～2月4日(日)

4日(日)

ところ いこーれふちゅう

問い合わせ先 都市デザイン課 (☎437-159)

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 1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 (☎40-0223)

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見つけてみましょう。

とき 1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

ここから

対象 認知症の人を介護している家族、ボランティア

アなど認知症家族支援活動に関わる人、認知症の人

内容 講演「体を楽しく動かして認知症予防」、座談会

講師 広島大学大学院人間社会科学研究所 黒坂志穂准教授

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 介護保険課 (☎40-0223)

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 介護保険課 (☎40-0223)

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 介護保険課 (☎40-0223)

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 介護保険課 (☎40-0223)

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 介護保険課 (☎40-0223)