

行政書士による無料相談会

相続、遺言、成年後見、協議離婚、各種許可・認可、外国人の入国在留などの相談に、無料で応じます。

とき 4月17日(水)13時～16時

※電話予約が必要です。

ところ 府中市消費生活センター

申し込み・問い合わせ先
広島県行政書士会福山支部
(☎084-9982-9595)

年金無料相談窓口

とき 4月13日(土)10時～16時

※予約が優先です。

ところ 備後府中年金事務所
申し込み・問い合わせ先
備後府中年金事務所
(☎41-7421)

医療にかかわるなんでも相談 無料

看護師が相談に応じます。

血圧や血糖測定も行います。

とき 4月20日(土)13時～15時

ところ いこーれふちゅう
問い合わせ先 府中地区在宅医療推進センター (☎

45-3507)、介護保険課 (☎40-0223)

催し

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 4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)

ひろしまGENKI体操でフレイル予防!

認知症予防、健康寿命を伸ばすことを目的に、生協ひろしまと広島大学で共同研究を進めた体操プログラムです。

ところ いこーれふちゅう

内容 骨活性・筋力・脳トレニング、ダンスステップなど

定員 各先着30人

※初めての人を優先します。

申し込み方法 窓口で申し込みください。

※窓口で生活アンケートへの記入が必要です。

申し込み期限 4月17日(水)

教室名	脳いきいきクラス	元気クラス
とき	5月～7月 毎週水曜日 10時30分～12時	5月～7月 毎週水曜日 13時30分～15時
対象	要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人で、医師から運動を止められていない人	要支援・要介護認定を受けていない40歳以上の人で、医師から運動を止められていない人

申し込み・問い合わせ先

介護保険課 (☎40-0223)、健康推進課 (リ・フレ内・☎47-1310)、上下支所地域共生係 (ふらっと上下内・☎62-2231)