

10月の納税など

- 市・県民税……………3期分
- 国民健康保険税……………4期分
- 後期高齢者医療保険料……………4期分
- ※納期限は11月1日(月)です。
- 税務課納付相談窓口延長日**
祝日を除く毎週木曜日・19時まで
- 介護保険料……………第4期分
- ※納期限は11月1日(月)です。
- 介護保険課納付相談窓口延長日**
10月21日(木)・19時まで
- 問い合わせ先**
介護保険課 (☎40-0222)

催し

第1回ふちゅう健康ひろば

体力向上と健康の維持・増進を目的に、ふちゅう夢

体操と府中焼きマンボ体操、ウォーキングをします。各体操の指導員とウォーキングマスターも参加します。

とき 10月22日(金)13時30分～15時30分

ところ リ・フレ

講師 オフィスプロスタジオ 健康運動実践指導者 荻部 美千代さん

定員 20人

申し込み方法 10月15日(金)までに、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 健康推進課(リ・フレ内) ☎47-1310

参加無料!みんなであそぼう会

体力測定や体脂肪測定、体操、ウォーキングを行います。初めての人も歓迎!

とき 10月14日(木)9時30分～11時30分

ところ 上下町民会館

持参するもの タオル、水分補給用の飲み物、帽子

※運動のしやすい服装と靴でお越しください。

問い合わせ先 健康推進課 (上下保健センター内) ☎6212231

被爆ピアノコンサート

とき 12月18日(土)13時30分

ところ 府中市文化センター

内容 被爆者からのメッセージ、調律師の矢川光則さんの講話、被爆ピアノコンサートなど

入場料 無料

申し込み方法 生  協ひろしまのホームページから申し込みください。

※申し込み多数の場合、抽選。

申し込み期限 10月4日(月)～22日(金)

問い合わせ先 生協ひろしま ☎0120-500-935、市役所福祉課 ☎437148

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 10月19日(火)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



入場無料 企画展「岡田(永代)美知代と翻訳」

とき 10月5日(火)～令和4年1月30日(日)10時～18時

※祝日を除く月曜日、12月29日～1月3日は休館。

定員 先着30人

申し込み方法 前日までに電話または直接申し込んでください。

持参するもの 飲み物、タオル

※動きやすい服装、マスクの着用をお願いします。

申し込み・問い合わせ先 介護保険課 ☎40-0223

旭公民館

機能の維持、泳力の向上を目指します。

とき 10月31日(日)13時～14時30分

ところ 府中市B&G海洋センター

対象 障害者手帳および療育手帳を持っている児童または支援施設に通っている児童

内容 基本的には水慣れから泳法までの全般の指導

※障がいによって異なります。

定員 約8人

参加料 保険代として200円

持参するもの 水着、水泳キャップ

申し込み方法 参加料を持参し、直接申し込んでください。

申し込み・問い合わせ先 府中市B&G海洋センター ☎4314831

◎入場無料!木目込人形展

とき 10月13日(水)～23日(土)13時～19時

※最終日は17時まで。月曜日、祝日は休館。

問い合わせ先 旭公民館 ☎45-5903