



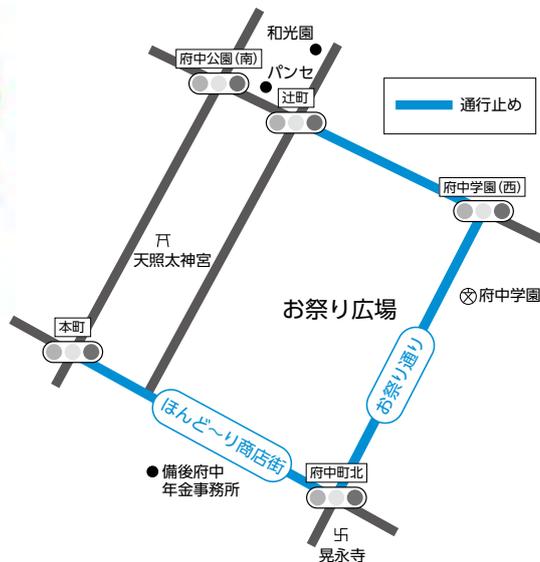
全国どこからでも参加できるオンラインマラソンと市内を実際に走るマラソンの2つのスタイルで、県内で初のハイブリッドなマラソン大会を開催します。

**問い合わせ先**

地域振興課

(☎ 4 3 - 7 2 5 1)

大会公式のホームページ



マラソン大会実施のため、交通規制を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

とき 11月28日(日) 8時30分～12時

**オンラインの部**

この大会へ参加するには、スマートフォンにランニングアプリのインストールが必要です。詳しくは専用サイトを確認ください。

とき 11月13日(土)～27日(土)

応募期限 11月17日(水)

定員 300人

コース 走る場所はどこでもOK！走る回数も何回でもOK！

参加賞 大会記念品など  
※マラソン大会参加者の中から抽選で豪華景品を贈呈。

完走特典 デジタル完走証

**のぼそう！健康寿命**

**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した体操プログラムです。骨トレ・筋トレ・脳トレ、参加者同士でコミュニケーションをとる心トレの4つで構成しています。

ところ i-coreFUCHU多目的室

内容 骨活性・筋力・脳トレーニング、ダンスステップなど

定員 各30人

※申し込み多数の場合は、初めての人を優先。

申し込み期限 12月17日(金)

教室・対象	とき	申し込み方法
脳いきいきクラス…65歳以上で、医師から運動を止められていない人	1月～3月毎週水曜日・10時～11時30分	直接申し込み、生活アンケートに記入してください。
元気クラス…40歳以上で医師から運動を止められていない人	1月～3月毎週水曜日・13時30分～15時	



申し込み・問い合わせ先 介護保険課 (☎ 4 0 - 0 2 2 3)、健康推進課 (リ・フレイン・☎ 4 7 - 1 3 1 0)

**第21回 ふちゅう歴史フォーラム**

11月4日(木)から申し込み開始

備後国府の時代、奈良・平安時代の人々は、何を、どのようにして食べていたのでしょうか。今回のフォーラムは、「古代の食とその再現」と題した、古代の「食」と社会との関わりについての講演です。対面式とオンライン形式で開催します。

とき 11月27日(土)14時～16時

ところ・定員 ①府中市文化センター…先着60人 ②オンライン…先着80人

申し込み方法 ①府中市文化センター…電話で申し込んでください。

②オンラインでの参加…市のホームページ内の「第21回ふちゅう歴史フォーラム参加登録フォーム」から申し込んでください。



講師 東京医療保健大学 三舟隆之教授



市のホームページ

申し込み・問い合わせ先 教育政策課文化財室 (☎ 4 3 - 7 1 8 0)