

兼ねた無料の運動教室です。

認知症予防と健康増進を

動いて脳トレ脳活教室

催し

12月の納税など

■固定資産税（都市計画税）…4期分
■国民健康保険税……………6期分
■後期高齢者医療保険料……………6期分
※納期限は12月27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
問い合わせ先 税務課(☎43-7122)

■介護保険料……………第5期分
※納期限は12月27日（月）です。
介護保険課納付相談窓口延長日
12月23日（木）・19時まで
問い合わせ先
介護保険課（☎40-0222）

脳を活性化させる運動や、有酸素運動などをします。
とき 12月16日（木）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
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)

結果や血圧手帳など血圧値が分かるもの
参加特典 自宅の味噌汁50ml程度を持参すると塩分濃度を測定できます。
◎運動編
とき 令和4年2月18日（金）13時30分～15時
ところ リ・フレ
内容 自宅でできる運動
持参するもの 飲み物・タオル
※動きやすい服装でお越しください。
申し込み期限 12月23日（木）
申し込み・問い合わせ先 健康推進課（リ・フレ内）
・☎47-1310

◎染物展
とき 12月8日（水）～18日（土）13時～19時
※最終日は16時まで。
入場料 無料
※日・月曜日は休館。
問い合わせ先 旭公民館
(☎45-5903)

上下高校書道部と美術部の生徒と先生の作品展です。
とき 12月23日（木）13時30分～15時
ところ 府中市生涯学習センター
演題 何とかなるさが招く危険！糖尿病性腎症重症化予防について、
講師 ほそや内科クリニック 細谷茂衛さん、市の管理栄養士
定員 20人
申し込み方法 12月9日（木）までに電話で申し込んでください。
申し込み・問い合わせ先 健康推進課（リ・フレ内）
・☎47-1310

健康づくり講演会

講演

とき 12月28日（火）まで・10時～17時
入場料 無料
休館日 祝日を除く月曜日
問い合わせ先 上下歴史文化資料館（☎62-3999）





府中市の人口(11月1日現在)

人 口 37,378人（-76） 出生 7人
男性 18,059人（-45） 死亡 37人
女性 19,319人（-31） 転入 30人
世帯数 17,084世帯（-33） 転出 76人
※（ ）は前月比。