

催し

参加無料！みんなで歩く会

体力測定や体脂肪測定、体操、ウォーキングをします。
とき 10月13日(木) 9時30分～11時30分

ところ ふらっと上下

持参するもの タオル、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 上下地域共生推進課(ふらっと上下)
 内・☎6212231

親プロ(親の力を学びあうプログラム)

気軽に相談できる人がいないなど、親の孤立化が指摘されています。

子育てに関する思いを、保護者同士で話し、自ら気付く場となります。保護者一人でも参加可能。終了後、ハーバリウム体験を開催。
とき 10月6日(木) 10時～11時30分
ところ 子育てステーションちゅちゅ

定員 12組

受講料 無料

※ハーバリウム体験は500円。
問い合わせ先 教育政策課(☎4317176)、子育てステーションちゅちゅ(☎4612455)

障がい児水泳教室

スポーツの楽しさや身体機能の維持向上または泳力の向上を目指します。

とき 10月30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。障がいにより異なります。

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、窓口で申し込んでください。

問い合わせ先 府中市B&G海洋センター

動いて脳トレ脳活教室

(☎4314831)

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(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

定員 先着30人
持参するもの 飲み物、タオル

申し込み方法 前日までに電話または窓口で申し込んでください。

※動きやすい服装と靴、マスキ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(☎4010223)

お知らせ

JR 駅駐輪場の放置自転車・バイクを撤去します

JR 駅駐輪場に置かれていた放置自転車・バイクの利用

点検を行っています。

10月7日(金)には、黄色のカードが付いたままの自転車・バイクに赤色の警告カードを取り付けます。

赤色のカードが付いたままの自転車・バイクは、10月21日(金)に別の場所へ移動しますので、心当たりのある人は、至急確認をお願いします。

対象のJR 駅駐輪場 府中・鶉飼・高木・下川辺・河佐・備後矢野・上下
問い合わせ先 総務課(☎4317115)

広島テレビで放送中

府中市、庄原市、世羅町、神石高原町の魅力を、ひろ～くご紹介！

毎週月曜日 18時55分～

府中市についての放送日

放送日	内容
10月17日(月)	第2回府中市まちなかマラソン大会！エントリー受付中！

今月の表紙

表紙の写真は、昨年度の府中市まちなかマラソン大会の様子です。2回目を迎える今年も、オンラインマラソンと市内を実際に走りたすきをつなぐリレーマラソンの同時開催です。運動の秋。皆さんの好きなスタイルでマラソンを楽しんでみませんか。エントリーをお待ちしています。

編集者のつぶやき

全国のスマートフォン世帯保有率は8割を超えているというデータもあり、スマホに頼って生活する時代。連絡はもちろん、道の案内や買い物、健康管理まで。だからスマホを忘れて出かけたときには冷や汗だらだら。とても便利ですが、頼りきりではなく上手に活用したいものです。