

催し

認知症家族介護教室

認知症に関する知識や介護について学び、同じ立場の人と交流しながら無理せず介護を続けるコツをみつけます。座談会も予定しています。

対象 認知症の人を介護している家族、過去に認知症の家族を介護していた人
内容 ソーシャルアロマセラピー体験
講師 ソーシャルアロマインストラクター 世良清香さん
申し込み方法 前日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 介護保険課 (040-0223)

高齢者のための体操教室を開設

府中市B&G海洋センターでは、12月から「健寿延教室」を開設します。

高齢者向けにストレッチングや筋力トレーニングなどを行います。運動不足の人や腰痛・肩こり・膝痛などでお悩みの人、何か運動を始めたい人など、気軽に参加できます。

対象 60歳以上
定員 10人程度
参加料 4,400円(月4回)
持参するもの タオル、飲み物
申し込み方法 窓口または電話で申し込んでください。
申し込み・問い合わせ先 B&G海洋センター (043-4831)

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。
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

上下町民会館会場

とき 12月6日(火)～11日(日)
へいこーれふちゅう会場
とき 12月13日(火)～20日(火)
問い合わせ先 府中市公衆衛生推進委員会連合会事務局(環境整備課内) 043-47237

講習・講演

甲種防火管理新規講習

とき 令和5年2月2日(木)
9時50分～16時50分、3日(金)9時50分～15時55分
※受け付けは、9時20分～9時50分。
ところ まなびの館ローズコム
対象 防火管理者に必要な講習修了資格を新規に取得する人
定員 先着128人
受講料 8,000円
申し込み方法 ホームページまたはファクスで申し込んでください。
申し込み期限 12月6日(火)
申し込み・問い合わせ先

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 (040-0223)

旭公民館 入場無料

◎12月作品展・染物展
とき 12月14日(水)～24日(土)13時～19時
※最終日は16時まで。
休館日 日・月曜日、祝日
問い合わせ先 旭公民館 (045-5903)

あいサポートアート展 市町巡回展示を行います

広島県では、障害のある人が制作した芸術作品を多くの人が鑑賞することで、障害への理解と認識を深め、障害のある人の芸術活動を促進するため、令和4年度あいサポートアート展の入賞作品10点の市町巡回展示

健康づくり講演会 知って健康！「フレイル」って何？

人生100年時代。健康寿命を延ばし、自分らしく健康に過ごすための秘訣を学びましょう。第1部はフレイル、第2部はフレイル予防に重要な栄養・運動・口腔を学びます。
◎第1部
とき 令和5年1月12日(木)13時30分～14時30分
講師 なかまハートクリニック 中濱一先生
◎第2部
とき 令和5年1月19日(木)13時30分～15時30分
※2部は運動があるため、動きやすい服装で来てください。
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、歯科衛生士、管理栄養士、保健師

定員 先着30人
参加料 無料
ところ 国府公民館
◎1部・2部両方に参加できる人を優先します。

を実施しています。
とき 12月26日(月)～令和5年1月5日(木)10時～18時
※最終日は13時まで。
ところ いこーれふちゅう
問い合わせ先 福祉課 (043-7148)

上下歴史文化資料館 無料

◎カラーでよみがえる昔の上下
上下町で撮影されたモノクロの写真をカラー化して展示します。



とき 12月28日(水)まで10時～17時
※最終日は12時まで。
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 (062-3999)

申し込み方法

電話または窓口で申し込んでください。
問い合わせ先 健康推進課 (リ・フレ内) 047-1310

ひとり親家庭のための「ニッセミナー」応募者募集 無料

必要な教育費と働き方による年金制度の違いを知り、自身に合う就職について考えるファイナンシャル・プランナーによる就職準備・離転職セミナーです。
とき 令和5年1月29日(日)13時30分～15時
ところ まなびの館ローズコム
講師 (株)ポテンティアスクール 代表取締役 石田知美さん
定員 先着10人
申し込み方法 電話またはファクスで申し込んでください。
※申し込み用紙は、市役所女性子ども課にあります。
申し込み・問い合わせ先 福山市ひとり親家庭等就業自立支援センター(084-084-921155 46)

第二十二回作業所で働く人たちの作品展開催

府中地区(府中・新市)、尾道市御調町の8つの作業所で働く人たちが作った作品を展示します。
とき 12月3日(土)～10日(土)
※最終日は12時まで。
ところ いこーれふちゅう
入場料 無料
◎バザーなども同時開催
とき 12月3日(土)

内容 子供服の譲渡会・新品不用品のバザー・作業

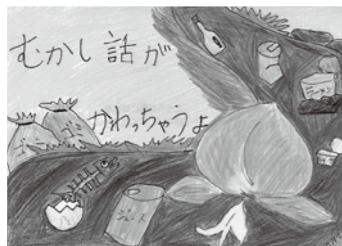
今月の表紙

道の駅びんご府中の裏に、人工芝の公園が誕生しているのをご存じですか？今月号の表紙には、10月16日にこの公園で開催されたイベントの写真を使用しています。当日の様子は、24ページでも紹介しています。皆さんも、芝生の上で自由な時間を過ごしてみてください。

編集者のつぶやき

ある行動を習慣化するためには、100日欠かさず継続する必要があります。例えば歯磨きは、毎日しているのではないと気持ち悪いですね。筋トレが目標なら1日1回は腕立てをするとか、工夫が必要ですね。寒くて布団から出れないことが習慣化しつづければ、何とかなければ。

吸わないで 吸いたくないよ その煙



令和4年度 標語(健康) 中学校の部 「広島県歯科医師会会長賞」受賞作品

令和4年度 ポスター(環境) 小学校低学年の部 「広島県環境保全公社理事長賞」受賞作品

令和4年度 標語(健康) 中学校の部 「広島県歯科医師会会長賞」受賞作品

令和4年度 標語(健康) 中学校の部 「広島県歯科医師会会長賞」受賞作品

令和4年度 標語(健康) 中学校の部 「広島県歯科医師会会長賞」受賞作品