

福祉ひろばだより

8月

安曇地区福祉ひろば TEL 94-1121

福祉ひろばは安曇保健センター2階にあります。

健康であるために一番効果があるのが、孤独にならない、外に出て人と交流することだそうです。ひろばでは送迎を行っています。ご自身の健康づくりにぜひご利用ください。



健康麻雀

飲まない・吸わない・賭けない

健康麻雀は、脳トレにぴったり！
やったことがない方でも、興味があればぜひどうぞ。

8月2日(木)・22日(水)
13:00~

安曇保健センターにて

会費100円お持ちください。

熱中症 に気をつけて

今年も暑い夏ですね。こまめな水分・塩分補給を
忘れず、畑など外へ出掛けるときは日傘や帽子を
かぶりましょう。



熱中症は「私は大丈夫！」ではありません。
みなさん気をつけましょう。

大人のぬり絵

無心になって色を塗ることで、精神統一になり、落ち着き、気分転換になります。
道具はありますので、お気軽にどうぞ。

8月30日(木) 13:30~
安曇保健センター2階



「松本山雅 FC
元気育成・健康増進プログラム」

スマイル山雅健康教室

松本山雅の現役選手やスタッフが参加して、
一緒に体を動かします。

☆ 9月12日(水) 14:30~16:30
☆ 安曇保健センター2階

会場の都合上、先着20名までとします。
福祉ひろばに申し込みください。

動きやすい服装でお越しください。



スポーツ吹矢

深い呼吸をすることで、脳の老化防止・
高血圧の予防・内蔵機能の活性化など様々な効果が期待できます。

8月17日(金) 13:30~
安曇保健センター2階にて



福祉ひろば 8月の予定

日	曜日	内容	時間	場所	備考
1	水				
2	木	健康麻雀	13:00	保健センター	会費100円
3	金				
4	土				
5	日				
6	月	太極拳	13:30	保健センター	会費100円
7	火				
8	水	おいしいカレーを作ろう	10:00	保健センター	
9	木				
10	金				
11	土				
12	日				
13	月				
14	火				
15	水				
16	木				
17	金	スポーツ吹矢	13:30	保健センター	
18	土				
19	日				
20	月	太極拳	9:30	保健センター	会費100円
21	火	出前ひろば(島々)	13:30	島々公民館	
22	水	健康麻雀	13:00	保健センター	会費100円
23	木				
24	金				
25	土				
26	日				
27	月	女性のマージャン	13:30	保健センター	
28	火				
29	水				
30	木	大人のぬり絵	13:30	保健センター	
31	金				