

# 福祉ひろばだより

安曇地区福祉ひろば TEL・FAX 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。

※前回のひろばだよりで、6月のふれあい健康教室についてご案内していた、《ぶどう葉ずしを作る》は、

7月6日(金)になりました。

改めて次回のひろばだよりでお知らせします。

**6月のふれあい健康教室はありません。**

## そうだ！

## あじさい寺に行こう

信濃あじさい寺と呼ばれる弘長寺へ  
90種類1000株のあじさいをお楽しみください。

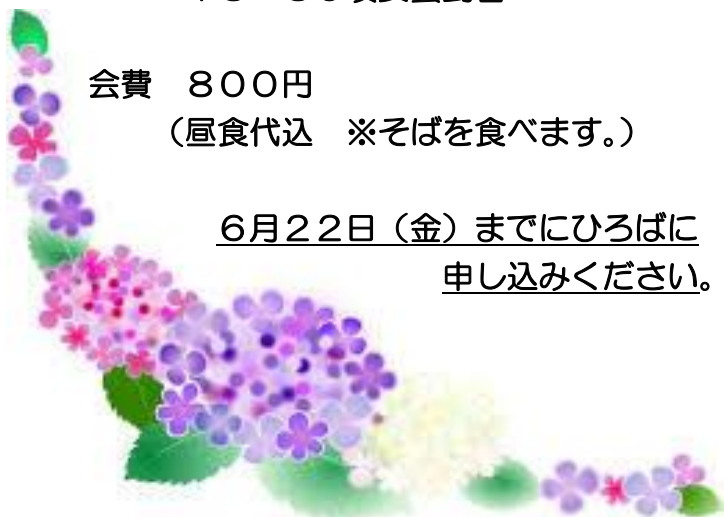
行程 6月29日(金)  
9:00頃 安曇をバスで出発

→弘長寺であじさいを見ます。  
→馬場家住宅見学→昼食→買い物

13:30頃安曇到着

会費 800円  
(昼食代込 ※そばを食べます。)

6月22日(金)までにひろばに  
申し込みください。



## 女性のマージャン

麻雀は脳の様々な部分を使うので、脳トレに最適です。初心者でも興味がある方はぜひどうぞ。

6月11・25日(月)  
13:30~  
安曇保健センター2階にて



## スポーツ吹矢

呼吸をしっかりすることがポイント！  
激しい動きはしません。脳の活性化・高血圧の予防・内臓機能の活性化など様々な効果があります。

6月15日(金)13:30~  
安曇保健センター2階にて



## 出前ひろば(大野田)

大野田地区の皆様、お待ちしております。

6月27日(水)13:30~  
大野田公民館にて



井上先生指導のコーラスやレクリエーションで楽しい時間を過ごしましょう。

## 福祉ひろば 6月の予定

日	曜日	内容	時間	場所	備考
1	金				
2	土				
3	日				
4	月	太極拳	13:30	保健センター	会費100円
5	火				
6	水	健康麻雀	13:00	保健センター	会費100円
7	木				
8	金				
9	土				
10	日				
11	月	女性のマージャン	13:30	保健センター	
12	火				
13	水				
14	木				
15	金	スポーツ吹矢	13:30	保健センター	
16	土				
17	日				
18	月	太極拳	9:30	保健センター	会費100円
19	火	出前ひろば(島々)	13:30	島々公民館	
20	水	健康麻雀	13:00	保健センター	会費100円
21	木				
22	金				
23	土				
24	日				
25	月	女性のマージャン	13:30	保健センター	
26	火				
27	水	出前ひろば(大野田)	13:30	大野田公民館	
28	木	大人のぬり絵	13:30	保健センター	
29	金	そうだ！あじさい寺へ行こう		松本市内	
30	土				