



福祉ひろばだより

11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。

体力づくり講座

健康運動指導士が参加者に合わせた運動を指導します。だんだん寒くなり、外に出る機会が減って体力が落ちる時期です。

ぜひご近所さんを誘って参加してみませんか。

11月28日(水)

13:30~

安曇保健センター2階



動きやすい服装でお越しください。

女性のマージャン in 乗鞍



お酒を飲まない・

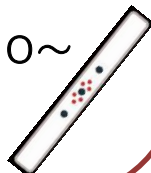
タバコを吸わない・

お金を賭けない

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。

11月14日(水) 13:30~

ふれあいパークにて



今年もやります！！

スカットボール大会

と

そばカフェ 第4弾

日頃のご愛顧に感謝して...

12月7日(金) 10:00~

安曇保健センター2階にて

スカットボール大会(景品あります)

↓↓

とうじそば試食会

奈川の職人が作るおいしいとうじそばを

お楽しみください

美味しいコーヒーもあるよ☆

とうじそばの関係で事前申し込みをお願いします。

11月28日(水) 〆切り



和泉家志ん治さんの落語を聞いてみなさん大笑い！笑うことが健康にとってもいい効果があるそうです。

福祉ひろば 11月の予定

日	曜日	内容	時間	場所	備考
1	木				
2	金				
3	土				
4	日	安曇地区文化祭			
5	月	太極拳	13:30	保健センター	会費100円
6	火				
7	水	健康麻雀	13:00	保健センター	会費100円
8	木				
9	金				
10	土				
11	日				
12	月	女性のマージャン	13:30	保健センター	
13	火				
14	水	女性のマージャン in 乗鞍	13:30	ふれあいパーク	
15	木				
16	金	スポーツ吹矢	13:30	保健センター	
17	土				
18	日				
19	月				
20	火	出前ひろば(橋場)	9:30	橋場公民館	
21	水	健康麻雀	13:00	保健センター	会費100円
22	木				
23	金				
24	土				
25	日				
26	月	女性のマージャン	13:30	保健センター	
27	火	出前ひろば(島々)	13:30	ゲートボール場	
28	水	体力づくり講座	13:30	保健センター	
29	木	大人のぬり絵	13:30	保健センター	
30	金				