

福祉ひろばだより

5月

安曇地区福祉ひろば TEL94-1121 <http://fukushihiroba.com/azumi/>

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。

ひろばに来たいが車がなくお困りの方、送迎ボランティア会が送迎しますので連絡をお願いします。

出前ひろば(稲核)

ウォーキング講座

日時 5月9日(水) 10:00~
場所 安曇体育館

長時間歩くより、正しく歩くことが大事です。
講師から正しい歩き方を学びましょう。

稲核地区の皆さんはもちろん、他地区の方も
お越しください。



当日は動きやすい服装で、
上履きを持ってきてね。



体づくり講座

今年度も奇数月に1回、計6回行います。楽しく体を動かしましょう。

5月30日(水) 13:30~
安曇保健センター2階にて
講師 西山知花先生

動きやすい服装で
お越しください



ヨガ教室

ゆっくりとした動きで、血液循環の促進・コリの解消・ずれやゆがみの修正・ストレスの解消など様々な効果が期待できます。

日時 5月21日(月) 13:30~
場所 ふれあいパーク
講師 山本 弥生先生
持ち物 バスタオル



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！興味のある方はぜひどうぞ。

5月2日・16日(水) 13:00~ 安曇保健センター2階
会費 100円



福祉ひろば 5月の予定

日	曜日	内容	時間	場所	備考
1	火				
2	水	健康麻雀	13:00	保健センター	会費100円
3	木				
4	金				
5	土				
6	日				
7	月	太極拳	13:30	保健センター	会費100円
8	火				
9	水	出前ひろば(稲核)	10:00	安曇体育館	ウォーキング講座
10	木				
11	金				
12	土				
13	日				
14	月	女性のマーじゃん	13:30	保健センター	
15	火				
16	水	健康麻雀	13:00	保健センター	会費100円
17	木				
18	金	スポーツ吹矢	13:30	保健センター	
19	土				
20	日				
21	月	ヨガ教室	13:30	ふれあいパーク	
22	火				
23	水				
24	木	大人のぬり絵	13:30	保健センター	
25	金				
26	土				
27	日				
28	月	女性のマーじゃん	13:30	保健センター	
29	火	出前ひろば(島々)	13:30	ゲートボール場	
30	水	体力づくり講座	13:30	保健センター	西山先生
31	木				