

# 福祉ひろばだより

4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。  
ここに紹介していない事業もありますが、カレンダーをご覧ください。

## ふれあい健康教室

日時 4月11日(水) 13:30~

場所 安曇保健センター2階

4月は **自分の体を知ろう!!**

## 体力測定

です



高齢になるにつれ、誰でも体力が低下します。  
今の自分を知り、体力に合った運動を続けることで  
体力の低下を抑えられます。

今年度のふれあい健康教室は、偶数月の第2水曜  
日に行います。ご自身の健康のためにぜひご利用く  
ださい。

## 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。脳の老化防止・  
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。

4月20日(金) 13:30~  
安曇保健センター2階にて



## 春の安曇野ウォーキング

芝桜が有名な拾ヶ堰のじてんしゃ広場を目指して  
歩きます。北アルプスの山々と桜のコントラスト  
が最高です

**4月17日(火) 9時30分頃安曇をバスで出発**

「しっかりコース」 南部公園から約50分歩  
きます。

「お手軽コース」 じてんしゃ広場を散策します。

終了後堀金物産センターで昼食・買い物

13時頃安曇に到着

4月10日(火)までに申し込みください



## 女性のマーじゃん

好評につき30年度は月2回開催します。  
麻雀は脳トレに最適です。興味がある方は  
ぜひどうぞ。

4月9日・23日(月)  
13:30~  
安曇保健センター2階



【送迎します】

ひろばに來たいが車がなくお困りの方、  
送迎ボランティアが送迎します。併せて送  
迎をしてくれるボランティアさんも募集中で  
す。



## 福祉ひろば 4月の予定

日	曜日	内容	時間	場所	備考
1	日				
2	月	太極拳	13:30	保健センター	会費100円
3	火				
4	水	健康麻雀	13:00	保健センター	会費100円
5	木				
6	金				
7	土				
8	日				
9	月	女性のマージャン	13:30	保健センター	
10	火	出前ひろば(島々)	13:30	ゲートボール場	大人のぬり絵
11	水	ふれあい健康教室	13:30	保健センター	
12	木				
13	金				
14	土				
15	日				
16	月	太極拳	9:30	保健センター	会費100円
17	火	春の安曇野ウォーキング		安曇野市	
18	水	健康麻雀	13:00	保健センター	会費100円
19	木				
20	金	スポーツ吹矢	13:30	保健センター	
21	土				
22	日				
23	月	女性のマージャン	13:30	保健センター	
24	火				
25	水				
26	木				
27	金	大人のぬり絵	13:30	保健センター	
28	土				
29	日				
30	月				