

福祉ひろばだより

安曇地区福祉ひろば TEL 94-1121

9月

福祉ひろばは安曇保健センター2階にあります。
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

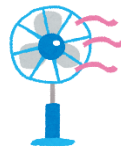
麻雀は脳トレにぴったり!



9月1日・15日(水) 13:00~
安曇保健センター2階
参加費100円



まだまだ暑い日が続きます
ので、熱中症対策をしっかり
しましょう。



西山知花先生の ゼロイチストレッチ・ダンス

運動不足の体=ゼロ(0)を
動いてみようと思える体=イチ(1)へ

自分のペースでやれますので、運動不足を感じて
いる方はぜひどうぞ

健康運動指導士・元気いっぱい西山知花先生が
指導してくれます

9月22日(水) 10:00~
安曇保健福祉センター2階



元気にナルダー!

エルダーシステムを使って、体を動かしたり
脳トレをします。

エルダーシステムとは?

通信カラオケでおなじみの第一興商の
機材で、介護予防・健康増進のためのプログラ
ムを、映像を見ながらすることができます。

対象者や目的に合わせた
コンテンツが650種類以上
あります。



☆日時 9月24日(金) 13:30~
☆場所 安曇保健福祉センター2階

[新型コロナウイルス]

感染予防のため

外に出かけるときは、
(密閉・密集・密接)に
気をつけましょう。

- ◎ マスクの着用
- ◎ 手洗い・消毒を徹底
- ◎ 換気



ワクチン接種が完了しても、
対策は忘れずに。

家にいる時間が多い方、免疫力を
落とさないように体を動かしまし
ょう。

福祉ひろば 9月の予定

日	曜日	内容	時間	場所	備考
1	水	健康麻雀	13:00	保健センター	会費100円
2	木				
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				
9	木				
10	金				
11	土				
12	日				
13	月	女性のマージャン	13:30	保健センター	
14	火	メンズ・ソフトストレッチ	14:00	保健センター	
15	水	健康麻雀	13:00	保健センター	会費100円
16	木				
17	金	スポーツ吹矢	13:30	保健センター	
18	土				
19	日				
20	月				
21	火				
22	水	西山先生の ゼロイチストレッチ・ダンス	10:00	保健センター	
23	木				
24	金	元気にナルダー！	13:30	保健センター	
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				