



## 健康体操 ぽかとれ

元気に体操しましょう！！

- 日時：2月19日(水) 10:00～11:30頃(3月まで月1回)  
○場所：芳川公民館2階 大会議室  
○講師：ぽかぽか芳川の職員さん(地区内のリハビリデイサービス)  
内容：日ごろから出来る体力づくり体操など(内容は毎回異なります)  
申込：芳川公民館窓口・電話  
当日参加もOKです！(受付名簿に記名いただきます)  
その他：運動のできる服装でお越しください。  
水分もお持ちください。



## 芳川シニア短期大学

- 対象：どなたでも  
○場所：芳川公民館2階 大会議室  
○時間：13:30～15:00

ぜひお越し  
ください



|          |                      |                      |
|----------|----------------------|----------------------|
| 2月13日(木) | フレイル予防のための行動計画を立てよう！ | 明治安田生命               |
| 2月20日(木) | 松本城は誰が作った？           | 松本市観光案内所長<br>柏澤 由紀一様 |

- 申込：当日、昨年参加の方は名簿に、新規の方は受付で受講用紙に記入

## ◎プレースクールぽかぽか(事前申込制)

- 対象：親子(未就園児) 芳川地区にお住まいの方優先  
○日時：2月17日(月) 10:30～11:30  
○講師：百瀬 奈津代 先生(Wing まつもと)  
○場所：芳川公民館 2階 大会議室  
○内容：親子で楽しく体を動かすあそび  
申込：【事前申込】窓口・お電話・申込サイト  
人数：20組程度  
持ち物：お子さんとお出かけ用のもの  
1歳未満のお子さんは保育あり



<https://logoform.jp/f/Euqbv>



講座の詳細は芳川公民館(58-2034)までお問い合わせください。

メール：yoshikawa-k@city.matsumoto.lg.jp  
(ハイフン)

メールアドレスのQRコードはこちら

