



## ◎健康体操 ぽかとれ

元気に体操しましょう！！

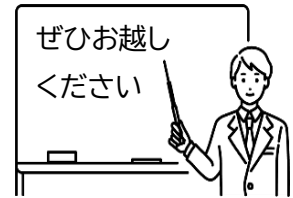
- 日 時：3月12日(水) 10:00~11:30頃 (3月まで月1回)
- 場 所：芳川公民館2階 大会議室
- 講 師：ぽかぽか芳川の職員さん (地区内のリハビリデイサービス)
- 内 容：日ごろから出来る体力づくり体操など (内容は毎回異なります)
- 申 込：芳川公民館窓口・電話  
当日参加もOKです！ (受付名簿に記名いただきます)
- その他：運動のできる服装でお越しください。  
水分もお持ちください。



## ◎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



3月13日(木)	いろいろな道祖神	あがたの森文化会館館長 木下 守 様
3月27日(木)	少しでも腰の痛みを軽くするた めに！	まつもと医療センター 出前講座

- 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：3月17日(月) 10:30~11:30
- 講 師：赤津 章恵 先生
- 場 所：芳川公民館 2階 大会議室
- 内 容：親子でわくわくからだあそび
- 申 込：【事前申込】 窓口・お電話・申込サイト <https://logoform.jp/f/jQ2Bk>
- 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



◇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) (エルジー)

メールアドレスのQRコードはこちら→

