



◎4月のひろばの集い◎

『アイフレイル』

目のことについて考えよう！！

目の不調を年のせいにしていませんか？ぜひ話を聴きに來てください。

日 時：4月16日（水曜日） 14時～15時30分

講 師：諏訪赤十字病院 今井美和先生



◎4月のふれあい健康教室◎

『尿漏れ対策ストレッチ＆お腹まわりの引き締め！』

～骨盤底筋を鍛えてお腹まわりもすっきり～

日 時：4月28日（月曜日） 9時30分～

講 師：荒井真理先生

持ち物：タオル・水分



らくらく立ち座り体操

日 時：4月22日（火曜日）
13時30分～15時

持ち物：水分・タオル

動きやすい服装

足腰元気でいたいですね。



エルダーやるだー♡

日 時：4月24日（木曜日）
9時30分～

持ち物：水分・タオル

動きやすい服装

脳トレ、ストレッチを楽しく行います。



令和7年度

松本市高齢者福祉入浴券交付の受付開始です。

庄内地区福祉ひろばでも申請できます。

対象者は松本市に住民登録がある、昭和30年4月1日以前に出生された満70歳以上の方です。

※令和7年度中に70歳になる方は、
交付対象にはなりません。



送迎ボランティア

募 集 中

庄内地区福祉ひろばの送迎ボランティアを募集しています。
ひろば事業への送迎をお願いしています。詳しくはひろばまでお問い合わせください。

☎ 27-8373

