

回 覧

令和 7 年



8月

庄内地区

福祉ひろばだより



松本市広報 R7-4
庄内地区福祉ひろば
事業推進協議会
TEL 27-8373

暑い日が続きます、上手にエアコンを使いながらしっかり食べて、しっかり睡眠をとりましょう。

◎8月のひろばの集い◎

◆フレイル予防講話◆

日 時：8月20日（水曜日）
13時30分～15時00分

・栄養と運動のお話

講 師：上松管理栄養士
藤澤理学療法士

★いつまでも健康でいるために
できること…



◎8月のふれあい健康教室◎

『納涼お楽しみお話し会』

日 時：8月25日（月曜日）
9時30分～11時30分

講 師：松本お話の会の皆さん
（伊藤さん、古川さん、角谷さん）
パネルシアター、ことば遊び、
語り（素話）、紙芝居など
お楽しみに！



◎らくらく立ち座り体操

日 時：8月26日（火曜日）
13時30分～15時
持ち物：水分、タオル



◎エルダーやるだー♡

日 時：8月28日（木曜日）
9時30分～10時30分
持ち物：水分 タオル



◎健康講座

『モルック体験会！！』

参加者募集！

日 時：8月27日（水曜日）10時～12時

講 師：信州大学モルックサークル『まつぼっくり』の皆さん

持ち物：水分・タオル・動きやすい服装

定 員：10名

申込み：8月7日（9時受付開始）★定員になり次第締切

モルックとは？

フィンランド発祥のスポーツです。ルールは簡単誰でも楽しめます。

★信大の学生サークルの皆さんと一緒に楽しみませんか？

初めての方も大歓迎です。お待ちしております。



モルックサークル
まつぼっくり