

福祉ひろばだより

令和7年

9月

安曇地区福祉ひろば TEL0263-94-1121

ひろばの事業に参加してご自身の健康にお役立てください。
送迎をご希望の方は、前日までにご連絡ください。

朝晩は寒かったり、日中は暑かったりで、体がだるくありませんか？

そんな時はストレッチがおすすめです

ストレッチには疲労回復の他に血行促進、リラックス効果もあります。

メンズ ソフトストレッチ



開催日時：9月9日（火）
14：00～

講師：西山知花先生
開催場所：福祉ひろば



カラダづくり講座

道具を使ってストレッチするので、
より効果があります。

開催日時：9月18日（木）
13：30～

講師：荒井真理先生
開催場所：福祉ひろば



DVD鑑賞会in乗鞍

【映画】

「九十歳。何がめでたい」

主演：草笛光子

出演：唐沢寿明
真矢ミキ 藤間爽子他



開催日時：9月24日（水）
14：00～15：40

開催場所：ふれあいパーク乗鞍

この日は、DVD鑑賞会のみので開催ですので
「百歳体操＋エルダー」はありません。

8月7日に
「多肉植物の寄せ植え講座」
を開催しました。

講師に関原桂子さんをお迎えし、
11名の方が参加されました。

多肉植物の寄せ植えが初めての方もいま
したが、皆さん時間を忘れるくらい夢中にな
って作成しました。参加者からは「とても
楽しかった」「素敵な作品ができた」と
好評でした。

