



福祉ひろばだより

令和7年

10月

安曇地区福祉ひろば 電話・FAX 0263-94-1121
☆ひろば事業に参加してご自身の健康にお役立てください

男声合唱団

「クール・ビア」コンサート

安曇地区の方もメンバーにいますよ。素敵な歌声を聞きにきませんか。

予約
不要

11月6日(木) 13:30~

安曇基幹集落センター(稲核)

入場
無料

◎駐車場が狭いため、乗り合わせで来ていただくとう助かります。

◎送迎を希望の方は前日までに福祉ひろばまでご連絡ください。



たくさんの
ご来場をお待ちして
います♪

スポーツの秋は

「ニュースポーツ」がおすすめ！
室内ででき、盛り上がること間違いなし



毎月第3金曜日の13:30~ やっています

10月は

市民歩こう運動推進月間です

無理なく続けられる範囲で歩いてみましょう。

下記のQRコードから、LINEアプリ
「MEGURY(メグリー)」を活用して
みてね。



多肉植物の寄せ植えに参加された方へ【育て方ワンポイント】

参加者の方から素敵な写真が届きました。
多肉植物は紫外線が大好きです。秋はたっぷりと日光に当てると間延びせず、色よくなります。水は、月に1~2度、容器が浸るような入れ物に水を張り、しばらくおきます。冬は屋内へ入れ窓辺で楽しんでください。

講師より