



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

『健康寿命を伸ばそう！ウォーキングレッスン♪』

11月 5日（水曜日）正しい歩き方と自宅で出来る簡単ストレッチ

11月20日（木曜日）正しい歩き方と自宅で出来るリズムカルウォーキング♪

時間：10時～11時30分

講師：ポジ@ラボ ～歩き方の学校～ 丸山氏

持ち物：フェイスタオル・水分・動きやすい服装・歩きやすい靴

定員：各回15名 2回全部でも、1回ごとの申込みでもOK（定員になり次第締切）



◎秋の健康講座◎

★セルフリンパマッサージ&ダイエットツボ押し★

日時：11月13日（木曜日）10時～11時30分

講師：協立はりきゅうマッサージセンター 浅井弘道先生

定員：20名（地域の方優先。定員になり次第締切）

申込：11月4日（火曜日）9時～



◎ふれあい健康教室◎

『マジックショー☆』

日時：11月17日（月曜日）

9時30分～11時30分

講師：マジックサークル『スマイル』
マサハルさん

◎ひろばの集い◎

『いつまでも元気に聞こえる幸せ』 ～耳から始める健康長寿～

日時：11月19日（水曜日）

13時30分～15時

講師：福祉用具専門相談委員
植田雄介さん

らくらく立ち座り体操

日時：11月25日（火曜日）

13時30分～15時



エルダーやるだー！

日時：11月27日（木曜日）

9時30分～10時30分

ものづくり講座

干支の押し絵を作ろう!!『午』

日時：12月11日（木曜日）

10時～12時

持ち物：お手拭き・布きりはさみ
ピンセット（ある方）

参加費：500円

定員：15名（定員になり次第締切）

申込：11月25日（火曜日）9時～



児童センター主催 三世代交流

『しめ飾りを作ろう!!』

日時：12月20日（土曜日）

10時～12時

場所：筑摩児童センター

定員：10名（定員になり次第締切）

申込：11月25日（火曜日）9時～
汚れてもいい服装でお越しください。