回覧 命和7年



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

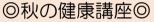
11月20日(木曜日)正しい歩き方と自宅で出来るリズミカルウォーキング♪

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)



★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~

3 8

②ふれあい健康教室②

『マジックショー☆彡』

日 時:11月17日(月曜日)

9時30分~11時30分

講の師: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!!『年』

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。