



◎健康体操 ぽかとれ

元気に体操しましょう！！

参加
無料



- 日 時：12月10日(水) 10:00～11:30頃
- 場 所：芳川公民館2階 大会議室
- 講 師：ぽかぽか芳川の職員さん（地区内のリハビリデイサービス）
- 内 容：日ごろから出来る体力づくり体操など（内容は毎回異なります）
- 申 込：芳川公民館窓口・電話
当日参加もOKです！（受付名簿に記名いただきます）
- その他：運動のできる服装でお越しください。
水分補給用の飲み物もお持ちください。



◎芳川シニア短期大学

ぜひお越し
ください！



- 場 所：芳川公民館2階 大会議室
- 時 間：13:30～15:00

12月4日（木）	いのちの終わりについて、先ずは、自分事として考えてみましょう ～ACP・人生会議について学びましょう～	安曇野市北部地域包括支援センター 岡村 律子 様
12月18日（木）	松本地方の年取り魚 鰯 or 鮭	松本市文書館 窪田 雅之 様

◎プレイスクールぽかぽか（事前申込制）

- 対 象：親子（未就園児）芳川地区にお住まいの方優先
- 日 時：12月22日(月) 10:30～11:30
- 講 師：ヒッポファミリークラブのみなさん
- 場 所：芳川公民館 2階 大会議室
- 内 容：親子でリズムであそぼう～世界の音楽とことば～
- 申 込：【事前申込】窓口・お電話・申込サイト
- 人 数：20組程度
- 持ち物：お子さんとお出かけ用のもの
※1歳未満のお子さんは保育あり



◇講座の詳細は芳川公民館（58-2034）までお問い合わせください。

メール：yoshikawa-k@city.matsumoto.lg.jp
（ハイフン）

メールアドレスのQRコードはこちら→

