




今井福祉協議会健康部会

冬期健康講座

12/22
スタート!

どの講座も男性、女性、年齢、関係なく、誰もが楽しめる講座を企画しました。
心と体を整えて、寒い冬を元気いっぱいでもりきりましょう！
皆さんふるってご参加ください

終了予定14:30～15:00

日にち	時 間	内 容 ・ 講 師
令和7年 12月22日 (月)	13:30	ボッチャ・モルック真剣勝負!! ニュースポーツで盛り上がりよう！ 豪華(?)賞品あり ✨ 
令和8年 1月13日 (火)	13:30	歌って笑って いきいきボイス 寒さで凝り固まった体も声を出してリフレッシュ！ 歌とリズムに合わせてエクササイズ+脳活 ちょっぴり手話コーラスにも挑戦！  他地区でも大人気!! 【講師】布野えいじ さん ヤマハミュージックレッスン講師 ボイスアーティスト FMまつもとパーソナリティ
2月6日 (金)	13:30	大人だって「太鼓の達人」ーeスポーツ体験ー 「ボディチェッカー」ー自律神経のバランス、血管年齢測定ー 健康測定 あります みんなで 盛り上がりよう！ ゲームセンターで大人気の「太鼓の達人」を 今井公民館で体験できる貴重な機会です 【協力】松本ヘルス・ラボ 

会 場

今井公民館東館2階

申込み

不要

参加費

不要

持ち物

飲み物、タオルなど

問合せ先

☎0263-59-2001
今井地区地域づくりセンター

主 催

今井福祉協議会健康部会