

回覧
令和8年

2月 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



2月3日は節分です。豆まきをして邪気を払い春を迎え入れる準備をしましょう。寒い日が続きますが体調管理にはくれぐれも気を付けて、暖かくしてひろばにお越しください。お待ちしています。

参加者募集！

2月 ひろばの集い

♡末永く健康的に安全に入浴するためのポイント♡

日 時：2月18日（水曜日） 13時30分～15時

講 師：相澤東病院 介護福祉士 輪湖史也先生

高齢者入浴アドバイザー、温泉ソムリエ



ヒートショックの話はもちろん、高齢者の入浴に関するポイント等を教えていただきます。ちょっとした体操や脳トレもあります。

エルダーやるだー！

日 時：2月26日（木曜日）

9時30分～

10時30分

持ち物：水分・動きやすい服装

◎毎回様々な脳トレ＆ストレッチを楽しめます。

らくらく立ち座り体操

日 時：2月24日（火曜日）

13時30分～15時

持ち物：水分・タオル

動きやすい服装

◎足腰元気でいたいですね。



2月 ふれあい健康教室

☆らくらくトレーニング☆

寒い中、楽に楽しく体を動かしてみませんか!!



日 時：2月16日（月曜日） 9時30分～11時30分

講 師：赤津 章恵先生 持ち物：水分・タオル

ストレッチ体操日程変更

11日（水）⇒12日（木）

2月のストレッチ体操は祝日と重なるため、12日木曜日10時からとなります。お間違えのないようにお願いします。