

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

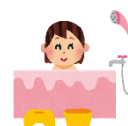
2月3日は節分です。豆まきをして邪気を払い春を迎え入れる準備をしましょう。  
寒い日が続きますが体調管理にはくれぐれも気を付けて、暖かくしてひろばにお越し  
ください。お待ちしております。

**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。