



◎健康体操 ぽかとれ

元気に体操しましょう！！

参加
無料



- 日 時：2月4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

2月19日（木）	五千石街道に沿って	あがたの森文化会館館長 木下 守 様
2月26日（木）	「睡眠」と「健康」の知恵袋	明治安田生命

事前申し込み不要。直接お越しください。

◎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：2月16日(月) 10:30～11:30
- 講 師：Wing まつもと 百瀬 奈津代 さん
- 場 所：芳川公民館 2階 大会議室
- 内 容：親子で楽しく体を動かすあそび
- 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) (エルジー)

メールアドレスのQRコードはこちら→

