

回 覧

令和 8 年



庄内地区



松本市広報 R8-1
庄内地区福祉ひろば
事業推進協議会
TEL 27-8373

福祉ひろばだより



◎6月のひろばの集い◎

『相続と空き家の セミナー』



日 時：6月17日（水曜日）
13時30分～15時

講 師：信毎松本専売所
あずさ税理士法人

★わかりやすいお話をしていただきます

◎6月のふれあい健康教室◎

『ボールを使って 骨盤底筋体操』

～尿もれ防止・姿勢改善を目指しましょう～

日 時：6月22日（月曜日）
9時30分～11時30分

持ち物：水分・タオル
講 師：健康運動指導士 荒井真理先生

参加者募集

ものづくり講座

～七夕人形づくり講座～

日時：7月6日（月曜日）
10時～12時

講師：ゆう花の会の皆さん
持ち物：はさみ、定規、鉛筆
定員：一般8名・親子12組
参加費：100円



申込み：6月15日（月曜日）9時から

ウォーキング講座

～白馬五竜高山植物園 バスハイク～



日時：7月29日（水曜日）

8時30分ひろば出発
参加費：3,300円（支払いは7/22迄）

テレキャビン、昼食代込み
持ち物：雨具、飲料、歩きやすい恰好
定員：20名

申込み：6月15日（月曜日）9時から

*詳しくはひろばまでお問い合わせください



さわやかニュースポーツ

日 時：6月12日（金曜日）
13時30分～15時30分

持ち物：水分・タオル

動きやすい服装



★色々なニュースポーツを楽しみます



らくらく立ち座り体操

日 時：6月23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。



エルダーやるだー♡

日 時：6月25日（木曜日）
9時30分～10時30分

持ち物：水分・タオル

動きやすい服装

★脳トレ、ストレッチを行います。

