

7月 福祉ひろばだより

☎40-4168

和田地区福祉ひろば事業推進協議会

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/chiku-info/1510.html>

日 曜	ひろばの行事・会議など	サークル活動		日 曜
		午前<9:30~>	午後<1:30~>	
1 水		手まりの会	いなほの会	1 水
2 木	卓球を楽しむ会 9:30~		ひろばコール・ワダ	2 木
3 金	☆わだ・ウォーキングの日 9:30~ ☆境出前ふれあい健康教室 境公民館 9:30~		健康マージャン	3 金
6 月	<ペタンク>ひろば 1:30~ 民協定例会 10:00~	書道教室		6 月
7 火	☆エルダーで健康体操 9:30~ ☆殿出前ふれあい健康教室 殿公民館 1:30~			7 火
8 水	第24回サークル発表会 代表者会 1:30~			8 水
9 木	☆「ウェブストレッチ」健康塾 10:00~ ☆歌声ひろば 1:30~		(うぐいすの会)	9 木
10 金	☆いきいき百歳体操体験会 9:30~ ☆おしゃべりサロン 1:30 開店 会費100円			10 金
13 月	映画を楽しむ日「花まんま」 1:30~ (6月中止の為再上映)	書道教室		13 月
14 火	将棋の会 9:30~		やすらぎの会	14 火
15 水		手まりの会	いなほの会	15 水
16 木	☆卓球を楽しむ会 9:30~ ☆キラキラ健康学校 10:00~ (大会議室) ~はつらつボイス~ 布野えいじ氏		ひろばコール・ワダ	16 木
17 金	運動し隊・わだ (体サポ登録者) 9:30~		健康マージャン	17 金
21 火	☆ふれあい健康教室 9:30~ (スタッフ衣外) ~~スマイル山雅健康教室~~ ☆いきいき健康ひろば 1:30~データ転送			21 火
22 水	☆大人のぬり絵 9:30~ ☆お楽しみゲーム会 1:30~			22 水
23 木	おりがみ 9:30~		(うぐいすの会)	23 木
24 金	☆いきいき百歳体操 9:30~ ☆ニコニコピアニカ 1:00~		(思いやりカフェ) 1:30	24 金
27 月	☆子育てのびのびひろば 9:00~ *健康相談 9:30~ ☆切り絵 1:30~			27 月
28 火			やすらぎの会	28 火
31 金	蘇我出前ふれあい健康教室 蘇我公民館 10:00~			31 金

7月のふれ健 <スマイル山雅健康教室> 講師 小林陽介レディース監督 山田美由紀トレーナー

山雅の長〜いタオルマフラーを使った脳トレやゲームにお馴染みの山田先生の厳しくも愛あるストレッチに楽しすぎて、笑いすぎて、元気があふれます。さあ〜皆さん大きな声で一緒に <<ま〜つもと! 山雅〜♪>>



©2011 YAMAGA

キラキラ健康学校 <はつらつボイス> 16日(木) 10:00~

ボイストレーナー&ゴスペルディレクターとして活躍中の布野えいじ先生=えいちゃん(松本市出身)と発声練習や呼吸のトレーニングと脳トレなど楽しい時間を過ごしましょう! 誤嚥性予防やストレス発散にもなります。(各自水分をお持ちください)