

回 覧

令和8年

7月 庄内地区 福祉ひろばだより

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

◎ひろばの集い◎ 7月・8月 2ヶ月連続講座です

★7月 フレイル検診★

日 時：7月15日（水曜日）
13時30分～15時00分

- ・フレイルについて（説明）
- ・フレイル検診
（血圧、筋力、握力、
5m歩行、パタカラ測定）



◆8月 フレイル予防講話◆

日 時：8月19日（水曜日）
13時30分～15時00分

- ・お口とお薬の講座
- 講 師：松本市健康づくり課



※どちらか1回でも大丈夫です。2回続けて参加の方は、検診結果と説明があります。

◎7月のふれあい健康教室◎

『交通安全教室』

日 時：7月27日（月曜日）

9時30分～11時30分

講 師：長野県自動車販売店協会
松本市役所自転車推進課

★寸劇等を用いて楽しく学べます。



会議のご案内

「運営委員会及び
サークル代表者会議」を
7月に予定しております。
関係各位には、会議通知をご送
付いたします。
ご出席お願い申し上げます。

さわやかニュースポーツ

日 時：7月10日（金）
13時30分～15時30分
持ち物：水分・タオル・動きやすい服装
★気楽にできるモルック、パタンク等
ニュースポーツに挑戦

エルダーやるだー♥

日 時：7月23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

らくらく立ち座り体操

日 時：7月28日（火曜日）
13時30分～15時00分
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

申込受付中

白馬五竜高山植物園

バスハイク

日 時：7月29日（水曜日）
参加費：大人3300円・小中学生2800円
（交通費・昼食込み）

持ち物他、詳細はひろばまでお問合せください

残席わずか！