

# 回覧

松本市広報R 8-1

令和8年7月1日

内田地区民生児童委員協議会

内田地区福祉ひろば

## 福祉交流のつどい開催のお知らせ

今月はセルフリンパマッサージです。自分でできるマッサージで、リンパを流して滞っている老廃物を外に出してあげましょう。むくみや冷えの改善、疲労回復、免疫力の向上も期待できますよ。皆様のご参加をお待ちしています。

### 記

日時 令和8年7月6日（月） 9:30～11:30

場所 内田地区福祉ひろば

内容 「セルフリンパマッサージ」

講師 荒井 まさ代 先生

持ち物 タオル・マット（バスタオル）・水分



※参加される方は福祉ひろば（85-5168）までお申し込みください

以上

（上記内容についてのお問合せは下記までお願いします）

第3・5町会担当	林 嘉秀
第1・7町会担当	前沢 あけみ
第8・9町会担当	高橋 ふくみ
第2・4・6町会担当	大和 義史
主任児童委員	丸山 友子
内田地区福祉ひろば	85-5168

福祉ひろばの送迎ボランティアをご利用ください。

送迎を希望される方は福祉ひろばまでお申し込みください。