

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

暑い夏こそ、無理なく健康づくり！笑いと交流を楽しみながら仲間と一緒に心もからだもリフレッシュしませんか

◎8月のひろばの集い◎

◆お口とお薬の講座◆

(フレイル予防講座)

日 時：8月19日(水曜日)
13時30分～15時00分
講 師：歯科医師会
歯科衛生士 浅田直美さん
スギ薬局
薬剤師 丹澤優斗さん



◎8月のふれあい健康教室◎

『ラフターヨガ』

(笑いのヨガ)

～笑って健康になりましょう！～

日 時：8月24日(月曜日)
9時30分～11時30分
講 師：ラフターヨガインストラクター
井上 真由巳 先生



さわやかニュースポーツ

日 時：8月14日(金曜日)
13時30分～15時30分

★楽しくニュースポーツで元気づくり

らくらく立ち座り体操

日 時：8月25日(火曜日)
13時30分～15時



エルダーやるだー！

日 時：8月27日(木曜日)
9時30分～10時30分



持ち物：飲み物・タオル
動きやすい服装でお越しください



令和8年度

ひろばまつり



10/4(日) 開催！

今年度のひろばまつりは
例年より少し早い 10月4日に開催します。
ご確認いただき、お誘い合わせのうえ
皆さまでご参加ください♪

