

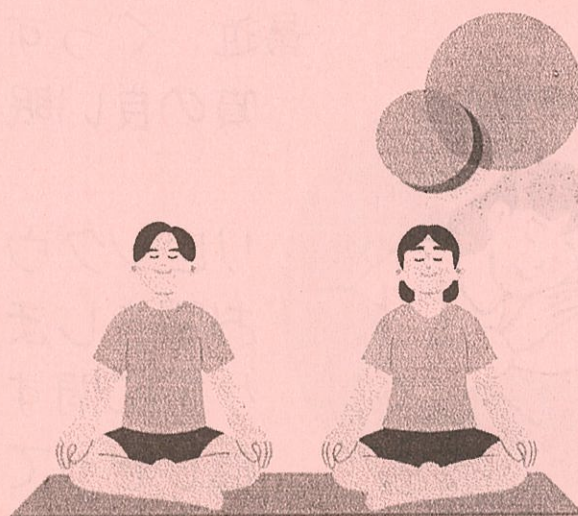
終活講座 梓川の学び舎

2 限目【体育】 ヨガ体験教室

初心者大歓迎！

ココロとカラダをリフレッシュするヨガ体験

- ◎ 開催日 8月28日(金)
午前10時30分～11時30分
- ◎ 場 所 梓川福祉センター ホール
- ◎ 講 師 良波 美夏さん
- ◎ 持ち物 運動できる服装、タオル、飲み物
厚手のバスタオルまたはヨガマット



お申込みは、梓川地区社会福祉協議会まで
電話 76-2300

主催 梓川地区社会福祉協議会

共催 梓川公民館・梓川地区福祉ひろば

終活講座 梓川の学び舎

3 限目【保健】 ぐっすり眠って健康長寿

～松本市立病院出前講座～

- ◎ 開催日 9月8日(火)
午前10時30分～11時30分
- ◎ 場 所 梓川福祉センター ホール
- ◎ 講 師 松本市立病院
澤木 章二医師
- ◎ 持ち物 筆記用具、飲み物

最近、ぐっすり眠れていますか？
質の良い眠りで健康に過ごしましょう。



リビングウィル(事前指示書)のお話もお聞きします。万が一に備えて治療やケアに関する考えや希望を大切な人と話し合って、書面に書いておきましょう。

お申込みは、梓川地区社会福祉協議会まで
電話 76-2300

主催 梓川地区社会福祉協議会

共催 梓川公民館・梓川地区福祉ひろば