

参加者 募集!

## かんたん体操コース

「かんたん」・「優しい」をテーマにした体操講座を開催します。  
全身を使い体の機能を高める「ラジオ体操」と、脳の働きを高める「脳トレ」を行い、体力の増進と脳の能力向上を目指しましょう!

- ・日 時 時間はいずれも 13:30~14:30
- ① 5月25日(木) ② 6月29日(木)
- ③ 7月27日(木) ④ 9月28日(木)
- ・場 所 大手公民館 大会議室
- ・講 師 NPO CFM実行委員会  
インストラクター 鈴木 沙織さん
- ・参加費 無料
- ・持ち物 飲料水、タオルなど
- ・服 装 運動の出来る格好でご参加ください
- ・申し込み 大手公民館39-5711まで
- ・その他 大手公民館の駐車場は限りがあります。公共交通機関をご利用いただくか、周辺の有料駐車場をご利用ください。



鈴木インストラクター

### あなたは大丈夫?フレイル予防講座

全2回開催(どちらか1回の参加でも OK です)

①日時:5月16日(火) 10:00~11:00

内容:フレイルやフレイルチェック方法を学ぶ

②日時:6月6日(火) 10:00~11:00

内容:予防のための計画づくり、もしなった時の費用や備え

場所:いずれも大手公民館 参加費:いずれも無料

協力:明治安田生命保険相互会社

申し込み:大手公民館39-5711へ

## 祝 全国大会出場!

### 中央地区ペタンククラブ 応援募金箱設置中!!

中央地区ペタンククラブが今年、「ねんりんピック2023愛媛大会」へ出場します。  
長野県の代表として、中央地区を全国に発信する機会です!中央地区では、出場や  
応援にかかる経費を募るため、大手公民館に募金箱を設置しています。  
皆さんの応援をよろしくお願いいたします。みんなでペタンクを盛り上げよう!

お問い合わせ お申込み 大手公民館 39-5711

メール oote-k@city.matsumoto.lg.jp 裏面もご覧ください⇒