

松本市、塩尻市、安曇野市、東筑摩郡にお住まいの

ご家族のみの参加も  
OKです！

パーキンソン病の方、ご家族のみなさまへ

# 学習会 & 交流会

～みんなで楽しく運動、おしゃべりしませんか♪～

**内容** ○学習会「自宅でできる取り組みやすい運動」

講師：ハートフル訪問看護ステーション広丘

中川 草平 理学療法士

○交流会

**日時**

12月7日(木)

時間 13:30～15:00

**持ち物**

飲み物・タオル

**場所**

松本合同庁舎2階 健康教育室

住所:松本市大字島立 1020

(松本インター近くの茶色い建物)

**お申込み・お問い合わせ**

※11月30日(木) 申込〆切

松本市の方

☎ 0263-40-0701

(平日 8:30 ~ 17:15)

松本市保健所 保健予防課

松本市以外の方

※安曇野市、塩尻市、生坂村、麻績村、  
筑北村、朝日村、山形村の方

☎ 0263-40-1938

(平日 8:30 ~ 17:15)

松本保健福祉事務所 健康づくり支援課

参加費  
無料

要予約

定員  
30名

主催：松本保健福祉事務所、松本市保健所