



# 集まれ！福祉ひろばへ♪



## ふれあい健康教室

日時 4月12日(金) 午前10時20分～11時20分  
 場所 福祉ひろば  
 内容 エルダーシステム 第一興商 川上葉月さん



エルダーシステムを使って、脳トレ・健康体操をして楽しみましょう。自車でお越しの方は、ご近所、お友達を誘っておでかけください。

## 出張ミニふれ健

日時 4月22日(月)  
 午後1時30分～  
 場所 黒川渡公会堂



「出張ミニふれ健」でゲーム(モルック)をする様子(曾倉・入山)

## 男しよの体力講座(公民館と共催)

日時 4月8日(月)  
 午後1時30分～  
 場所 福祉ひろば  
 講師 健康運動指導士  
 西山知花 先生



※ 好評につき、農作業前のストレッチを追加します。

## 健康とくらしの相談日

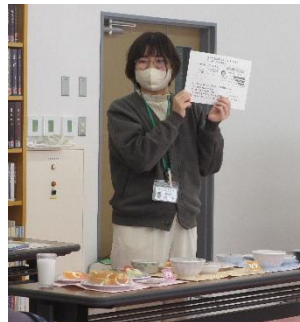
日時 4月22日(月)  
 午前10時～  
 場所 福祉ひろば



※ 保健師・包括支援センター職員が秘密厳守で対応します。どんなことでもご相談ください。



3月のふれ健「フレイル予防講話」の様子



3月の「男しよの体力講座」の様子



4月以降も市営バスの時刻は変わりません。  
 バスまたは乗り合わせでひろば事業にご参加ください。

