

令和5年

3月

福祉ひろばだより

安曇地区福祉ひろばTEL 94-1121



福祉ひろばは、安曇保健福祉センターの2階にあります。

ここに紹介していない事業もありますので、カレンダーをご覧ください。ご興味を持たれたものに参加してみませんか。

参加費は一部事業を除き（太極拳・健康麻雀は100円）無料です。

送迎を希望されない方は予約不要です。年齢制限もありません。

ご自身の健康にお役立て下さい。ひろばでは送迎も行っています。

メンズ・ソフトストレッチ

Q&Aで
お答えします



Q: どんな事をするの？



A: ストレッチは主に椅子に座って行いますが、無理がない人は立って行う時もあります。講師の先生が、ストレッチをする前にその日のテーマに関する座学をほんの少しお話してくれます。それを聞いてから始めるので、よりストレッチが楽しくなります。



Q: 体が硬いし、自分には無理かも・・・



A: 大丈夫です！無理のない範囲で行うので問題ないです。講座が終わる頃には、日頃伸ばしていない筋肉が伸びているのでスッキリします。自宅でもできる内容なので、家に帰ってからまたやってみるのもおすすめです。



Q: 参加したいのだけど服装や持ち物は？



A: 動きやすい服装（服が伸縮する素材の方がより良い）でお越しください。飲み物はひろばでもご用意しますが、ご自身で持って来られても良いです。予約制ではないので「気が向いたからふらっと来てみた」こんな感じで参加OKです。気軽にご参加ください。



Q: 次回の開催日時・場所と講師の先生のお名前は？



日時：3月14日（火）14：00～15：00

場所：福祉ひろば 講師：西山知花先生

メンズだけで楽しい時間を過ごしましょう(*^▽^*)