

回覧

松本市広報R 5 - 3

令和5年5月1日

内田地区民生児童委員協議会

内田地区福祉ひろば

福祉交流のつどい開催のお知らせ

体に良い事何かやっていますか？深い呼吸は心を穏やかにし、ゆっくりとした動きで心と体の調和を目指します。今月は究極のリラックスを求めて“動く禅”といわれる「太極拳」を体験します。皆様のご参加をお待ちしています。

記

日 時 令和5年5月8日（月）
9：30～11：00

場 所 内田地区福祉ひろば

内 容 「楊名時八段錦・太極拳」
～太極拳でリラックス～

講 師 齋藤 明美 先生



(上記内容についてのお問い合わせは下記までお願いします)

| | |
|------------|---------|
| 第1・4・6町会担当 | 百瀬 博久 |
| 第3・7町会担当 | 中山 範子 |
| 第2・5町会担当 | 中畠 佳代子 |
| 第8・9町会担当 | 米澤 久雄 |
| 主任児童委員 | 丸山 紀子 |
| 内田地区福祉ひろば | 85-5168 |

福祉ひろばの送迎ボランティアをご利用ください。

送迎を希望される方で、まだ登録されていない方はひろば(85-5168)まで