



あがたろう

こんにちは！地区生活支援員の三澤です。
暑い暑い夏がやってきました。地区内の
行事も色々開催されるようになりました。
休息を取りながら、体の変化に気を付けて
元気に過ごしましょう！



コロンちゃん

地区の民生児童委員さんが作成しました！



「困った時の安心メモ」を配布しています。

電話の近くに貼っ
てよし！

冷蔵庫の扉に貼
るもよし！

～備えあれば
患いなし～

困った時の安心メモ

介護など 65 歳以上の方の相談窓口

東部地域包括支援センター ☎36-3703
松本市高齢福祉課 ☎39-1165
第三地区地域づくりセンター・公民館 ☎36-7040
第三地区生活支援員 ☎070-8684-8020

緊急連絡先 家族・親戚・友人

間柄	氏名	住所	電話番号

かかりつけ医・電気・ガス・水道など

連絡先	住所	電話番号

★ 長期入院や不在・施設入所になる時は町会にご連絡ください ★

町会名 _____
町会長 _____ ☎ _____
民生委員 _____ ☎ _____

年齢問わず配布
しています。

A4 サイズ

ご希望の方は、民生
委員 or 地区生活支
援員に連絡ください。

この欄は記入してお届けします。



お問合せ・連絡先 第三地区生活支援員 三澤

☎070-8684-8020 または ☎36-7040 (地域づくりセンター)

裏面もご覧ください

体操教室開催中

元気に健康づくりを一緒に始めましょう！

住み慣れた場所でいつまでも元気でいられますように☆彡

老若男女問わず、どなたでも参加できます。

申込不要です。



日 程 8月23日・9月27日・10月25日

11月22日・12月13日

14:30～15:30

会 場 第三地区福祉ひろば

※8月のみ第三地区公民館 大会議室になります。

講 師 リハビリトレーナー 白濱 晋一 先生

『リハビリデイサービスぽっかぽか南浅間』で体操や
ストレッチなど指導されています。

内 容 ストレッチなど頭～足先までの運動を行います。

持ち物 飲み物・汗拭きタオル

服 装 動きやすい服装



お気軽にお越しください。お待ちしております。

お問合せ・連絡先 第三地区生活支援員 三澤

☎070-8684-8020 または ☎36-7040（地域づくりセンター）

