

第三地区生活支援員だより

NO.16 (不定期発行)



あがたろう

こんにちは！地区生活支援員の三澤です。
梅の花がみごろを迎える季節となりました。
日に日に寒さも和らいできましたが、季節の
変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。
くれぐれも体調管理には気を付けてくだ
さいね。



コロンちゃん

第4水曜日にひろばに在所しています。

福祉ひろば



話をしたいことがあっても無くても、気軽
にお越しください。地域の方と色々お話が
出来たらいいなと思っています。

午前中は…「笑って楽しく認知予防」
音楽に合わせて体操をしたり、クイズで
脳をリフレッシュしましょう♪



午後は…「くらしに役立つ

人生100年時代

睡眠と健康の知恵袋講座」を

開催します！！(詳細は裏面)

日時: 3月27日(水)13:30~14:40



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

全戸配布

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

よい睡眠とれていますか？

「眠りたくてもなかなか眠れない」「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係をご紹介します。

睡眠についての正しい知識や、良い睡眠をとるための方法などを理解し、自分自身の最適な「睡眠」を考えましょう。

「良い睡眠」をめざすことは「健康」になること！

日時 3月27日(水)
13:30~14:40

場所 第三地区福祉ひろば

講師 桃井 泉さん

(明治安田生命保険相互会社 松本支社)



同時開催

センサー20秒で測定！！

血管年齢測定&ベジチェック測定会(野菜摂取レベル)



※資料準備の都合上参加人数を把握したいので、参加される方は連絡をお願いいたします。

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