

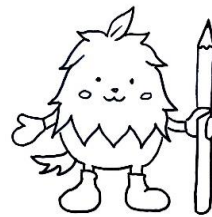
第三地区生活支援員だより

NO. 22 (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。
春風の心地よい季節になりました。
いかがお過ごしでしょうか？
季節の変わり目は、体調を崩しやすいので
気を付けてくださいね。



コロンちゃん

福祉ひろば



月 1 回ひろば事務所に在所します！

毎月第4木曜日の9:30～福祉ひろばに在所しています。月によっては、日程が変わることもあるのでひろばだよりで、ご確認ください。

ちょっとした相談事やご近所の気になる情報など…お話を聞かせてください。

今月は4月24日(木)です。お待ちしております♪



松本市の便利なサービスご存知ですか？

住み慣れたところで、安心していきいきとした生活をしていくために、松本市では要介護認定の有無に関わらず、日常で利用できる様々なサービスがあります。

満 70 歳以上の方

・緊急通報装置の設置(月額 600 円)

・救急医療情報キット支給(無料)

・避難行動要支援者名簿登録
(詳細:福祉政策課 ☎34-3227)



・福祉 100 円バス

乗車パス券



・福祉入浴券の交付
(今年度から利用内容に変更があります。)



裏面もご覧ください



遊びに来てね！

誰もが気軽に集える場

「みつばちかふえ」

待ってるでね！



4月25日(金) 13:30～15:00 OPEN

会場:第三地区福祉ひろば

内容:音楽療法士さんの歌おう♥笑おう♥

元気になろう♥



いきいき百歳体操を始めてみませんか？

いきいき百歳体操とは…

負荷を調整できる「おもり」を使用した筋トレです。

ゆっくりとした動作なので、体力に自信のない方や初めての方でもすぐにできます♪

効果は…

筋力アップ！（何歳になっても筋力はアップします。）

参加者の声…

「体が軽くなった」「膝の痛みが和らいだ」「気持ちが明るくなった」



	会 場	曜 日	時 間	備 考
いきいき元気塾	埋橋集会場	第2・4月	13:30～	
あがた会百歳体操	県町南公民館	火(第3以外)	13:30～	
東源池百歳体操	第三地区公民館	第2・4火	13:30～	
埋橋百歳体操	埋橋公民館	水	9:50～	
あがた百歳体操	あがた児童センター	金	14:00～	※日時・会場変動あり

体験したい会場がありましたらお問合せください。参加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）

表面もご覧ください