

令和 7 年 6 月 25 日

放光寺町会長
高齢者福祉部
放光寺町会移動支援推進委員会

『出前ふれあい健康教室 & 第 41 回茶話会』

開催のお知らせ

梅雨入りし蒸し暑い日々が続きますが、お変わりございませんか。ぜひ、健康に留意しながらも、外出の機会を増やしていただきたいものです。



さて、今回の出前ふれあい健康教室 & 茶話会では、地区担当保健士のもと「信州大学看護学専攻」実習生による「ミニ健康ワンポイント」講座で、フレイル予防について学びます。血圧測定も実施いたします。また、簡易ピアノの演奏に併せて、「てのひらを太陽に」と「真っ赤な太陽」を歌います。
ご高齢の方はもちろん、幼児とともに親子での参加也大歓迎です。

皆さまの参加をお待ちしています。

「お互いさまタクシー」もご用意いたします。

希望される方は、民生委員または藤田(080-6921-7844)までご連絡ください。なお、乗合は事務局で調整します。

日 付:令和 7 年 7 月 18 日 (金曜日)

時 間:10:00 ~ 12:00 [受付開始 9:30]

場 所:放光寺公民館

参加費:100 円/人(茶菓子代)

※次回は 8 月 22 日(金)に、公民館にて開催する予定です。