

福祉ひろばだより 4月

安曇地区福祉ひろば TEL 94-1121

福祉ひろばは、安曇保健センターの2階にあります。

ひろばでは送迎を行っています。ご自身の健康づくりにぜひご利用ください。



元気にナルダー！

エルダーシステムを使って、体を動かしたり脳トレをします。

エルダーシステムとは？

通信カラオケでおなじみの第一興商の機材で、介護予防・健康増進のためのプログラムを、映像を見ながらすることができます。対象者や目的に合わせたコンテンツが650種類以上あります。

4月28日(木) 13:30～
福祉ひろばにて



カラダづくり講座

カラダのコリを解消することで、痛みを軽減し、動きがスムーズになります。

★日時

4月21日(木) 13:30～

★場所

福祉ひろば

★講師

荒井真理先生

令和4年度は毎月1回(第3木曜日)開催！

1回だけでも大丈夫！
参加できる日にどうぞ。



太極拳

ゆっくりとした動きで武術として、健康・美容法として身につけてみませんか。呼吸を深くすることで、快眠・快食・快便に。むずかしい動きですが、先生についていけば大丈夫です。

日時 4月4日(月) 13:30～
18日(月) 9:30～

場所 福祉ひろば

会費 100円



健康麻雀



飲まない・吸わない・賭けない

麻雀は脳トレにぴったり！

4月6日(水)・20日(水)
13:00～

福祉ひろばにて

会費 100円

★3月で退職します★

たくさんの方に出会い、いろいろな事業をすることができました。

お世話になりました。

コーディネーター 大野亜矢子