

福祉ひろばだより

令和4年
5月

安曇地区福祉ひろば TEL 94-1121

福祉ひろばは、安曇保健福祉センターの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。

メンズ・ソフトストレッチ

★★男性限定の講座です★★

日常生活であまり動かさない筋肉に負荷をかけることで、体の動きが軽くなります。みんなで楽しく、健康のために。

- ◎日時 5月17日(火) 14:00~
- ◎会場 福祉ひろば
- ◎講師 西山知花先生

動きやすい服装でお越しください



女性のマージャン

麻雀は脳トレに最適！
初めての人でも大丈夫。
やさしい講師が教えてくれます。

日時 5月9日・23日(月)
13:30~
会場 福祉ひろば



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。

日時 5月27日(金) 13:30~
会場 福祉ひろば



事業に参加される方は、
マスクの着用をお願いします。

ひろばでは、換気・消毒・参加者の間隔を広くし、感染対策をとりながら行っていきます。

4月からお世話になります

ばんない なおこ
伴内 奈緒子です。

少しでも皆様楽しんでいただける様な企画を考えたいと思います。
よろしくお祈いします。