

福祉ひろばだより 6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。ここに紹介していない事業もありますので、カレンダーをご覧になってご興味を持ったものに参加してみませんか。参加費は一部事業を除き無料です。（太極拳、健康麻雀は参加費100円）送迎を希望されない方は予約不要です。年齢制限もありません。



ひろば
1番人気！

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。

職員
おすすめ

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。激しい動きはありません。

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 6月24日(金)13:30～
★場所 福祉ひろば



今月のふれあい健康教室

二胡コンサート

約1時間美しい音色に浸ってみませんか



演奏者は二胡演奏家
野田裕子さん

★日時 6月8日(水)13:30～
★場所 福祉ひろば



カラダづくり講座

体が硬い人でも自身で無理がない程度に伸ばしていくので終わった後は体がスッキリします。

★日時

6月16日(木)13:30～

★場所

福祉ひろば

★講師

荒井真理先生



1回だけ参加でも大丈夫！

ストレッチをするので動きやすい服装でお越しください。

女性のマーじゃん IN乗鞍

やり方がわからない・・・など不安がある方。大丈夫です！4月から勤務の職員は超初心者です。一緒にマーじゃんやってみませんか。優しい先生が教えてくれます。

★日時

6月22日(水)13:30～

7月13日(水)13:30～



★場所 乗鞍ふれあいパーク