

# 福祉ひろばだより

安曇地区福祉ひろば TEL94-1121 <http://fukushihiroba.com/azumi/>

1月

福祉ひろばは安曇保健センター2階にあります。

ここに紹介していない事業もありますが、カレンダーをご覧になってぜひ参加してください。

ひろばでは送迎も行っています。ご自身の健康づくり等にご利用ください。

## 1月のふれあい健康教室

1月10日(水) 9:00頃

バスで安曇出発(各地区停車)

スカイランドきよみず(山形村)へ

13:00頃安曇到着

### ●内容

☆☆新年会☆☆です。

楽しいお正月らしいレクリエーション  
おいしい食事・見晴らしのいい大浴場で  
入浴をして過ごしましょう。

(お土産もあるよ♡)

●会費 2,500円

●持ち物 入浴に必要なもの  
各自お薬



12月28日(木)までに申し込みください

### 予告

2月のふれあい健康教室は

2月14日(水) 10時から



★長~~~~い太巻きを作ろう!!★

皆さんの協力がなくては完成しません

詳細は次月のひろばだよりで

福祉ひろばは地域住民の健康・福祉・生きがいづくりのため  
の場所として頑張っていきたいと思っております。

また相談窓口の役割をもっています。

お気軽に声をかけてください。

2018



2018年もよろしくお祈りします。

## 体力づくり講座

冬場の運動不足解消にどうぞ。  
楽しみながら体を動かしましょう。



日時 1月30日(火) 13:30~

場所 安曇保健センター2階にて

講師 荒井真理先生

動きやすい服装でお越しください

## 健康麻雀

飲まない・吸わない・賭けない

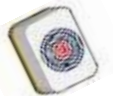
麻雀は脳トレにピッタリ!

1月4日(木)

18(水) 13:00~

安曇保健センター2階

景品代100円お持ちください



ルールがわからない方は教えます

## 女性のマージャン

1月29日(月) 13:30~

安曇保健センター2階にて



麻雀に興味がある女性の方はぜひどうぞ  
楽しく覚えましょう。

## 福祉ひろば 1月の予定

日	曜日	内容	時間	場所	備考
1	月				
2	火				
3	水				
4	木	健康麻雀	13:00	保健センター	会費100円
5	金				
6	土				
7	日				
8	月				
9	火	太極拳	13:30	保健センター	会費100円
10	水	ふれあい健康教室	1日	スカイランド	きよみず
11	木				
12	金				
13	土				
14	日				
15	月				
16	火				
17	水	健康麻雀	13:00	保健センター	会費100円
18	木				
19	金	スポーツ吹矢	13:30	保健センター	
20	土				
21	日				
22	月				
23	火				
24	水				
25	木	職員研修のため午後は不在			
26	金	大人のぬり絵	13:30	保健センター	
27	土				
28	日				
29	月	女性のマーじゃん	13:30	保健センター	
30	火	体力づくり講座	13:30	保健センター	
31	水				