

第二地区10月号

かわらばん

今月の・・・

ふれあい健康教室はひろばで行います。

日時 10月27日（金）

午前 9時30分～

血圧測定・健康相談

ストレッチ体操

歌 他

お薬なんでも講座

テーマは「骨粗しょう症です」



今月のお当番は、長沢町・梅ヶ枝町会の皆さんです。  
よろしくお願いたします。

10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です。



歩こう松本！  
心も体も健康に！



爽やかな季節となりました。

ウォーキングを楽しみましょう！！

ふれあい健康教室 8月（家庭での地震への備え方）の様です



11月の予定

11月11日（土）12日（日）は、文化祭です

11月24日（金）は、ふれあい健康教室 高齢者の交通安全教室です。



# 10月のひろば活動予定



日	曜	時間	活動内容	時間	活動内容
2	月	10:00	いきいき健康体操	13:30	(マジックサークル)
3	火	10:00	絵手紙をかこう	13:30	やさしい手話講座
4	水			13:30	大正は一ぱアンサンブル
5	木	9:30	2こ2こ工房	13:30	フラダンス講座
6	金	9:00	ふるさと料理 視察研修		
10	火	10:00	歌で健康力アップ		
11	水	10:00	にこにこ体操	13:00	昔の若者のつどい
12	木	9:30	2こ2こ工房		
13	金		全館清掃	13:30	体力づくりサポーター養成講座
16	月	10:00	いきいき健康体操	13:30	(マジックサークル)
17	火	10:00	絵手紙をかこう	13:30	やさしい手話講座
18	水	9:00	乗鞍高原ウォーキング		
19	木	9:30	2こ2こ工房	13:30	フラダンス講座
20	金	9:30	やすらぎの会		
23	月	9:00	クラフト	12:30	さくらの会
24	火	10:00	歌で健康力アップ	14:00	(第三地区にて報告会)
25	水	10:00	にこにこ体操	13:00	昔の若者のつどい
26	木	9:30	2こ2こ工房		
27	金	9:30	ふれあい健康教室	12:30	傾聴ボランティア
30	月			12:30	さくらの会
31	火			14:00	健康づくり推進員