

里山辺地区福祉ひろば

回覧



ひろばだより

251号

松本市広報
H29-2

平成29年 6月 1日

蛙の合唱が毎晩にぎやかに聞こえてきます。梅雨入りも間近でしょうか？

6月のふれあい健康教室

日時 6月14日(水)

午後2時～4時

場所 里山辺地区福祉ひろば

ふれ健元気塾

通信カラオケ機器「DAM」を使って楽しみ
ましょう！

講師 (株)長野第一興商
音楽健康指導士 浜 沙弥香さん

血压測定・健康相談あります。

「ふれっ手」でおいなりさんを
販売しています。

1パック 230円～です。

お手伝いは：健康づくりさん・・荒町町会
ひろば委員さん・・美里町・下金井町会
よろしくお願ひいたします。

6月の出張ふれ健

6月15日(木) 林公民館午後2時～

(林・南小松町会のみなさん)
歌・ストレッチ・新作ゲームで
盛り上がりましょう！

6月23日(金) 小松町公民館午後2時～

(小松町・若里町町会のみなさん)
歌・ストレッチ・新作ゲームで
若返りましょう！

7月の出張ふれ健

7月3日(月) 北小松公民館午後2時～

(北小松・西小松町会のみなさん)
歌・ストレッチ・新作ゲームで
元気になりましょう！

里山辺健康講座 ①

無理なく、でももう少し運動したいという方にお
すすめの講座です。体力づくりサポーターさんと
一緒に、楽しく体を動かしましょう。どなたでも
参加できます。

日時 6月16日(金) 9時30分～11時頃

場所 里山辺体育館

持ち物 飲み物・タオル・上履き・運動のできる
支度でおいでください。

申し込み 福祉ひろば 電話 39-1168

里山辺公民館 電話 32-1077

楽しく歩こう講座 ②

かりがね運動場(松本山雅の練習場)まで歩いて、
芝生の上でストレッチをしたり、担当の
方から説明も聞きます。

日時 6月22日(木) 9時30分福祉ひろば出発

12時頃帰着予定

(雨天の場合は里山辺体育館で簡単な運動をします)

講師 花岡 豪 氏 (前里山辺公民館長)

持ち物 飲み物(食べ物)・タオル・雨天の場合は
上履き・運動のできる支度でおいで下さい。

申し込み 福祉ひろば 電話 39-1168