

ひろばだより安原

H 29.8.1 第312号

福祉ひろば〈直通〉tel 33-0168、公民館〈代表〉tel 39-0701

http://www.fukushihiroba.com/yasuhara_1

ふれあい健康教室

8月17日(木)13:30~

~松本市出前講座~

「賢い消費者になるために」



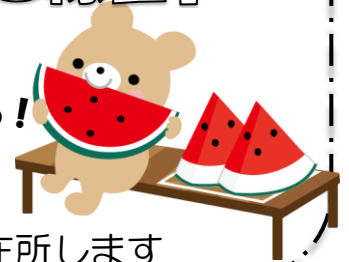
保健師が在所します

子育ての集い

8月22日(火)10:00~

「ちびっこ縁日」

水ヨーヨー釣りや
スイカ割りで遊ぼう!



保健師が在所します

ウォーキング

8月9日(水)10:00~

『室内運動』

その後は…

皆で冷やし中華を

いただきます

運動指導/寺平 美樹さん



photo.jp - 2927186

あさばの映画鑑賞会

8月3日(木)13:30~



「奇跡のリンゴ」

青森のリンゴ農家

木村秋則さんの実話です

9月14日(木)13:30~

「小さな恋のメロディ」

バスで行く 白馬八方北尾根高原

9月22日(金) 8:30 福祉ひろば集合

参加費3,000円(リフト代・入浴料・昼食代)

持ち物 水分・雨具・入浴タオル

※ 雨天決行です

申込は8月9日~福祉ひろばまで

☎33-0168

大人のぬり絵

8月31日(木)10:00~



~お茶を飲みながら気ままな時間~

裏面もご覧ください

8月ひろば事業の予定

日	曜	午前10:00~	午後1:30~
1	火	子育ての集い・開放日	井戸端クラブ
2	水		短歌
3	木		あさばの映画鑑賞会「奇跡のリンゴ」
4	金		ミュージックベル
7	月		詩吟・習字
8	火	ヨガ教室	
9	水	ウォーキング10:00~	カラオケ11:00~
11	金	山の日(祝)	
13	日	お盆	
14	月	お盆	
15	火	お盆	
16	水	お盆	
17	木	体幹ストレッチ	ふれあい健康教室「賢い消費者になるために」
18	金		ミュージックベル
21	月		詩吟・習字
22	火	子育ての集い「ちびっこ縁日」	ぜらの会
23	水		カラオケ
24	木	館内清掃日	
28	月	ヨガ教室	体操
30	水	9:30~体力づくりサポーター育成集会	
31	木	大人のぬり絵	研修会場のため使えません

9月初めの予定

1	金		ミュージックベル
4	月	親子体操	詩吟・習字
6	水		短歌
7	木	お料理教室/食生活改善推進協議会	

のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給を

体に入る水分は、飲料水だけでなく食べ物にも含まれます。きちんと食事をとることも脱水対策につながります。



安原地区福祉ひろば TEL33-0168

ひろばから

暑くてだるい。そんな時は思い切ってお昼寝を。短い時間でも体や頭がすっきりします。寝すぎると逆効果ですので、20分以内が良いようです。

