集まれ！福祉ひろばへ♪

ふれあい健康教室

日　時　１１月１３日（金）　午前１０時～
場　所　福祉ひろば
内　容　市立病院出前講座「腰痛予防について」

皆さん、お身体で痛いところのある方は多いのではないでしょうか？
今回は、市立病院の作業療法士さんに腰痛の予防についてお話ししていただきます。
お車でお越しの方は、ご近所・お友達を誘ってお出かけください。

出張ミニふれ健

神谷公会堂　１１月１０日(火)　午後１時３０分～
古宿公会堂　１１月１６日(月)　午後１時３０分～

大人の社会見学（公民館と共催）「駒ケ根シルクミュージアムと紅葉の光前寺」

日　時　１１月１７日(火)　午前８時２０分 夢の森集合
参加費　２，０５０円(シルクミュージアム入場料・昼食代)

※ 詳細は、公民館から配布されるチラシをご覧ください。

健康相談日

日 時　１１月１６日(月)
　　午前１０時～
場 所　福祉ひろば

※保健師が、健康や子育て等について
秘密厳守で対応します。
どんなことでもご相談ください。

男しょの体力講座（その５）

日 時　１２月７日(月)
　　午後１時３０分～
場 所　福祉ひろば
講 師　健康運動指導士
　　森 貴代美 先生

新しい福祉ひろばコーディネーターの紹介

１０月１日より、坂上（さかがみ）ひとみさんが任用されました。
現在３人体制で福祉ひろば事業を行っています。

－ひとこと－

ひろばにぜひ、ぜひ遊びに来てください！皆さんの興味があること、やってみたいことを聞かせてください。一緒にいろんなことを始めましょう(*^▽^*)よろしくお願いします！

奈川地区福祉ひろば事業推進協議会〔福祉ひろば　TEL：79-2959〕