

回覧

里山辺公民館だより

松本市里山辺2943番地1

電話：0263-32-1077

FAX：0263-37-0640

令和6年2月1日号



週一ウォーク



毎週火曜日（6日、13日、20日、27日）

午前9時30分～（1時間～1時間半程度）※12月から時間変更しています。

地区福祉ひろば前へ集合（予約不要・参加費無料）

ウォーキングできる格好で、マスク・タオル・水筒をご持参ください。駐車場には限りがあります。体育館北側に停めるか、徒歩や自転車でお越しください。

さと健

- 日 時 2月9日（金） 午前9時30分～午前11時頃
- 場 所 里山辺地区福祉ひろば
- 持ち物 飲み物、タオル、運動できる服装
- 問合せ 里山辺公民館（Tel 32-1077）または
里山辺地区福祉ひろば（Tel 39-1168）へ



公民館講座のお知らせ

公民館の冬の健康講座に参加してみませんか？

今からでも申し込み可能です！

名称	開催予定日	内容
歌で健康力アップ講座	2月8日（木）、3月14日（木） いずれも午前10時30分～	季節に合った歌を歌い、心も体もリフレッシュします。 声を出してリラックス！
正しく歩こう講座	3月7日（木） 午後1時30分～	自分に合った正しい姿勢で歩いていますか？ストレッチ方法も学びながら、正しい姿勢で歩いてみま

問い合わせ・申込み 里山辺公民館 32-1077