

# カンタン・楽しい運動講座

人生100年時代と言われる現代、動ける“からだ”はとても大切です。  
 今回、公民館サークル「ゆっくりエアロビ」さんと共催で、  
 簡単な**有酸素運動**（心肺持久力アップ!）**筋力トレーニング**（筋力アップ!）  
**ストレッチ**（柔軟性アップ!）**頭の体操**（認知症予防）  
 といった**誰でもできる運動プログラム**を行います。  
 一緒に、健康なからだづくりを目指してみませんか! !

日 時：令和6年5月9日～6月6日まで毎週木曜日 10:00～12:00  
 5回連続ですが、1回から受付しています! お気軽にどうぞ

会 場：庄内地区公民館 大会議室 参加費：無料 要申込15名

持ち物：大きなタオル(マットでも可)、運動服・運動ぐつ、水分

講 師：セントラルスポーツ所属、Jafa（日本フィットネス協会）  
 公認インストラクター 中尾 まゆみ 先生

申込・問い合わせ

庄内地区公民館（☎24-1811）

※平日8:30～17:00

こちらからも  
 申込ができます



## 弘法山古墳の 交通規制について

期間中は、土日の日中に弘法山  
 登り口周辺が一方通行になります!

毎年、さくらの開花時期は弘法山周  
 辺に交通規制がかけられます。また、  
 規制期間中の交通渋滞対策(看板設置)は、  
 住民ボランティアで行います。

開花シーズン中は何かとご不便をお  
 掛けいたしますが、ご理解ご協力をお  
 願いたします。

【規制期間】

4/6(土)、7(日)、13(土)、14(日)

【規制時間】

10:00 ～ 16:00

【区間】

並柳霊園東屋 から 下和泉信号

## 〈庄内地区保健師の在所日

### 育児相談・健康相談のお知らせ

保健師による育児相談・健康相談を行います。  
 お子さんの体重や身長を計りたい、一緒に育児  
 相談もしたい方、ご自身の健康面について相談し  
 たい方、是非ご利用ください。

日 時：令和6年4月8日(月)

①午前9時30分から午前11時

②午後1時30分から午後4時

会 場：庄内地区公民館講義室（ゆめひろば庄内1階）

内 容：①健康相談・育児相談

②健康相談のみ

持ち物：母子手帳、バスタオル

健康手帳(お持ちの方)

問い合わせ

松本市南部保健センター

担当：庄内地区担当保健師

電話：27-3455

