



福祉ひろばだより

令和8年
4月

安曇地区福祉ひろば事業推進協議会 電話・FAX 0263-94-1121

☆ひろば事業に参加してご自身の健康にお役立てください。

太極拳

武術として継承されてきた太極拳は、近年、健康法として知られるようになっていきました。ゆったりとした動きで全身運動をすることで、バランス能力・全身持久力の向上などに効果があります。ぜひ一度体験してみてください。

- ◆日時 4月6日(月) 13:30~15:00
- ◆場所 安曇保健福祉センター2階
- ◆講師 齊藤明美先生

※R8年度も毎月1回(第1月曜日)開催



グランドゴルフ



日時 4月17日(金)
13:00~15:00

場所 信州スカイパーク グランドゴルフ場

申込は4/10(金)までに福祉ひろばへ

エルダー事業の紹介

エルダーとは?

第一興商のカラオケ機器を使い、様々なプログラムで楽しく体を動かしたり、脳トレができます

以下の町会で毎月実施中

- 大野田 第2・4(金) 9:30~
- 島々 第2・4(水) 9:30~
- 橋場 第2・4(木) 13:30~
- 稲核 第1・3(火・水) 9:30~
- 大野川区 第4(水) 14:00~



それぞれ
いきいき百歳体操
と
同時開催です

(写真は 大野川区町会の様子)



かごバッグづくり



クラフトテープ製

2月17日から4回コースで行っています。細かい作業で苦戦しながらも楽しんで作っています。



完成が楽しみです