

よりあい広場

## 夏の元気講座

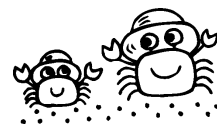
暑い夏を元気に過ごすためのお話です。

日時 6月15日(木)10時~11時30分

場所 総合福祉センター2階 第1会議室

講師 西部包括支援センター職員 参加費 無料

※人数把握のため、申し込みをしてください※



## 転倒予防教室

転倒しない身体づくりをしましょう。

日時 6月29日(木) ・ 8月31日(木)

10時~11時15分

場所 総合福祉センター4階 大会議室

講師 ささしま 笹嶋 みずほ 三寿穂さん 参加費 無料

※人数把握のため、申し込みをしてください。※



## 東洋医学で夏バテを乗り越えよう

夏バテの症状や原因について話をしてもらいます。対策や予防を知って暑い夏を乗り切っていきましょう。

日時 7月9日(日) 10時~11時30分

場所 総合福祉センター2階 第1会議室

講師 おかざき 岡崎 ゆみえ 裕美枝さん(松本病院 薬剤師)

参加費 無料

※人数把握のため、申し込みをしてください。※



◆老人福祉センターの教室申込受付は、本人のみとさせていただきます。

◆教室の申込・問い合わせは火~日曜日をお願いします。 休館日：月曜・祝日