



7月いいまちサロン(36回目)

安曇野市歌に合わせた体操で 暑さに負けない身体をつくりましょう！

暑いと身体を動かすのがおっくうになりますね。

こんな時こそ、元気を出して身体を動かしましょう。身体は動かさないと、筋力が落ち、身体の免疫力も低下し、病気になった時に病気と闘えなくなってしまうということです。

冷房の効いた公民館講堂で、存分に身体を動かし、体力・筋力をつけましょう。

| | | |
|-----|-----------------------------|-----------|
| 日 時 | 平成28年7月26日(火) | 午前10時～12時 |
| 講 師 | 安曇野市健康推進課 健康運動指導士 横山 みゆき さん | |
| | 無理なく楽しく身体が動かせる内容です。 | |
| 場 所 | 明科公民館 講堂 | |
| 参加費 | 300円(新粉の蒸しカップケーキ) | |

◎ 第2火曜日の「あやめカフェ」も、夏場は、冷房が効いていますので、

涼しくて快適です。「アア、さんざしゃべって笑って、楽しかったよ!!」という声も聞かれました。

7月のあやめカフェは12日(火)です。午前10時からです。お茶代100円

公民館健康づくり講座「音楽で楽しく認知症予防」もあります。(午前10時からです。)

講座の前後にお立ちよりください。



| | |
|--------|-------------------------|
| 主 催 | 明科いいまちつくろうかい!! サロン部会 |
| 共 催 | 明科公民館 |
| 問い合わせ: | 明科公民館 (☎ 62-4605) |