



あざみの会のお知らせ

(こころに病を持つ方の家族の会)

12月は、もみじの会・あざみの会合同でクリスマス会を開催します。
♪一緒に楽しいクリスマスを過ごしましょう♪

1 日 時 令和7年12月23日（火）

午前9時45分～11時15分

2 場 所 箕輪町保健センター1階（役場北側）

3 内 容 レクリエーション・プレゼント交換

4 持ち物 • プレゼント（100円程度のもの）

• 自分の飲み物（ペットボトルや水筒等）

5 出席連絡 参加される方は当日までに担当（下島）まで
ご連絡ください。

12月も皆さんにお会いできるのを楽しみにしています!!

✿11月のあざみの会の様子✿

11月は、健康運動指導士の梅垣さんを講師に【ストレッチ体操】を実施しました。普段、伸ばさない体の部位や筋肉を使ったことで、終了時には体がぽかぽかになりました。参加された方は、ぜひご自宅でも実践してみてくださいね。