



12月



あざみの会のお知らせ

(ここに病を持つ方の家族の会)

12月、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、終了時には体がほかほかになりました。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。

箕輪町役場 健康推進課 健康づくり支援係
電話：79-3118(直通) 担当：下島