



もみじの会のお知らせ



(こころの病や人とのコミュニケーションに不安がある方の会)

4月は下記のとおり、開催を予定しております。

皆様のご参加ところからお待ちしております♪

1 日時 令和8年4月27日(月)

午前9:45 ~ 午前11:15



2 場所 箕輪町保健センター 1階 集団指導室

3 内容 こころゆるまる音の時間

一緒に音楽をたのしみましょう

4 持ち物 ご自分の飲み物 (ペットボトルや水筒など)

参加される方は、当日までに下記へご連絡ください。

もみじの会について、わからないこと、不安なことがありましたら、いつでもお電話ください。

今年度もみなさんにお会いできるのを楽しみにしております。
お気軽にご参加くださいね。

箕輪町役場 健康推進課 健康づくり支援係
0265-79-3118(直通) 担当:下島・柴

もみじの会 3月の様子

3月のもみじの会では、今年度の締めくくりとして一年間の振り返りや、来年度にやってみたいこととお話ししました。今年度の月ごとの出席者数でみると、学習会が人気の回でした。他にも、調理実習やストレッチなど、様々な内容にご参加いただきました。令和8年度も、誰にとっても心地よく楽しい時間を過ごせる場となるよう企画していきます。令和8年度もぜひご参加くださいね。

後半の時間は、レクリエーションとして「健康かるた」を楽しみました。読み上げられた札をとって終わりではなく、読み札にある「お題」にそって、ストレッチや深呼吸をしたり、歌をうたったり、お題についてお話したり、みんなで交流を深めながら健康づくりができる遊びです。笑いあいの楽しい時間を過ごすことができました。時間の都合により、途中で終わってしまったため、今後また機会があれば、また皆さんと楽しみたいと思います。他にもやってみたいなと思う遊びがあれば教えてくださいね。



令和7年度のご参加ありがとうございました。

令和8年度もみなさんのご参加お待ちしております。

