

# 令和8年度 あざみの会

(こころに病をもつ方の家族の会)

## 年間計画

日にち	時間	内容	会場
5月19日(火)	午前9時45分 ～11時15分	こころと身体が整うごはん バランスの良い食事を知ろう もみじの会と合同開催	保健センター
8月4日(火)	午前9時30分 ～11時00分	学習会 「精神科のお薬との付き合い方」 講師：薬剤師	保健センター
9月17日(木)	午前9時45分 ～11時15分	「もしもの時のために」 防災について考えてみましょう もみじの会と合同開催	保健センター
11月17日(火)	午前9時30分 ～11時00分	紙工作 ～身近な物でお部屋を彩る小物づくり～ & 語り合い	保健センター
12月21日(月)	午前9時45分 ～11時15分	クリスマス会 ～一緒に過ごすあたたかな時間～ もみじの会と合同開催	保健センター
2月24日(水)	午前9時30分 ～11時00分	からだをほぐすストレッチ体操 & 今年度の振り返り・来年度に向けて	保健センター

※出席される方は、下記までご連絡ください。

(当日朝の連絡でも構いません。)

※年間計画は町ホームページにも掲載しています。

※日程・内容は変更になる場合があります。ご了承ください。



【問合せ】箕輪町役場 健康推進課 健康づくり支援係  
電話：0265-79-3118 (内線：1512) 担当：下島・柴