

# あざみの会のお知らせ

(こころに病をもつ方の家族の会)



5月は下記のとおり、開催を予定しております。

- |         |                                    |
|---------|------------------------------------|
| 1 日 時   | 令和8年5月19日(火)<br>午前09:45 ~ 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   | こころと身体が整うごはん<br>バランスの良い食事を知ろう(学習会) |
| 4 持 ち 物 | ・飲み物 (ペットボトルや水など)<br>・筆記用具         |

🌸5月はもみじの会との合同開催です🌸  
参加される方は、当日朝までに下記へご連絡ください。

今年度、最初のあざみの会です。ぜひ、お気軽にご参加ください。  
開催についてわからないことや、不安なことがありましたら、  
いつでもご相談ください。

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。

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