



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