回　覧

平成30年　1月　1日

神田町会長　　森﨑　靖
福祉部長　　渡辺　三郎

神田町会出前ふれあい健康教室 開催のお知らせ！！

～動きやすい服装でお出かけ下さい～

毎月、福祉ひろばで行われているふれあい健康教室が、神田町会へ出張して開催されます。町会の皆様の親睦と健康への関心高揚を目指しています。お誘い合わせてお気軽にお越し下さい。大勢の方の参加をお待ちしています。

主催共催：神田町会・市福祉計画課・健康づくり課・庄内地区福祉ひろば・中央南地域包括支援S.

☆ 日　時　平成30年　1月　24日　（水曜日）
午後2時～4時まで
（受付　午後1時30分～）

皆さん参加して下さいね。

☆ 場　所　神田公民館

みんなで楽しく健康づくり
誰でもできる基本ヨガに挑戦！

講　師：栗田 純子 先生

一年で最も寒い季節がやって来ました。座布団を使って気軽に行えるヨガです。心と身体に柔軟性を持たせ、厳しい冬を乗り切りましょう。

一緒に歌を歌いましょう

庄内ゆめコーラス神田支部のみなさんと一緒に歌を歌いましょう！

- みかんの花咲く丘
- 瀬戸の花嫁
- 神田よいとこ 他

保健師さんによる健康相談

希望者の方には体組成形による測定や血圧測定をいたします。
健康についての心配事や悩み事もご相談ください。

担当：健康づくり課
中央保健S. 伊藤保健師

最後にお茶を飲みながらのミニ健康講座で健康についてのちょっと良いお話を聞くことができます。 年齢に関係なく多くの皆様の参加をお待ちしています。