

もしもの時 何を望みますか？



参加費
無料

「リビングウィル」
生前の意思表示について学ぼう

12月13日 金 13:30-15:00

講師：奈良井 慎先生（奈良井医院）

内容 ■ 13：30-14：00 講演
14：00-15：00 もしバナゲーム
人生の最期についてゲームをとおして考えてみましょう。

会場 ■ 洗馬支所（塩尻市洗馬2550-2）

定員 ■ 28人（先着） 締切り ■ 12月10日（火）

【お申し込み】 ☎ 0263-51-5337 ふれあいセンター洗馬
☎ 0263-52-0053 洗馬公民館

主催：西部地域包括支援センター・ふれあいセンター洗馬
共催：洗馬公民館・宗賀公民館

スポーツ

吹矢教室



ニュースポーツの1つであるスポーツ吹矢。
円形の的に、吐く息を使って矢を放ちます。
口周りの筋肉を鍛えつつ、自律神経を整え、
リフレッシュ効果もあると言われています。

何より、楽しい！！！！

ぜひ、みなさんも体験してみませんか？

日時

12月12日(木)10時～12時

場所

市保健福祉センター3階 市民交流室

講師

スポーツ吹矢東雲の皆さん

申込み

①電話:0263(52)0858【担当:石井・田口】
②電子申請(右のQRコードより)→

締め切り

12月10日(木)

定員

30名(先着) 持ち物

動きやすい
服装、飲み物

