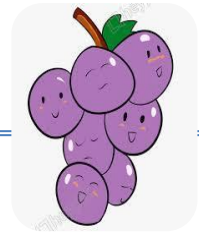




## さあ この秋は 出逢いと 実いを求めて

障がいがあってもなくても  
家にいたらもったいない



### ☆ 楽しみながら仲間と歌って 心肺機能の訓練までも

#### 「うたの教室」 8回講座 定員15名

- ▶講師 狭間 壮 先生 & ムジカコンパス
- ▶第2・4金曜日 10:00~11:30

11/13, 11/27, 12/11, 1/8, 1/22, 2/12, 2/26, 3/12



### ☆ ゆっくり、やさしい 心弾むリズムで 有酸素運動

#### 「わくわく体操教室」 8回講座 定員15名

- ▶講師 白尾 幸子 先生
- ▶毎週 水曜日 9:30~10:30

11/4, 11/11, 11/18, 11/25, 12/2, 12/9, 12/16, 12/23



### ☆ 初心者大歓迎 - 筆先に思いを込めて 考えていないで さあ挑戦 !

#### 「書道教室」 8回講座 定員10名

- ▶講師 和田 豊子 先生
- ▶第1・3火曜日 9:30~11:30

11/17, 12/1, 12/15, 1/19, 2/2, 2/16, 3/2, 3/16



### 応募方法



- § 地域生活支援受給者証をお待ちの方（身障手帳お持ちの方対象）は無料
- § 上記以外の方は、1回につき400円
- § リフト付きバスの送迎がありますのでご相談ください

申し込みは

☎ ☎ お電話でお願いします ☎ ☎

〒390-0833 松本市双葉4-16 総合社会福祉センター内  
心身障害者福祉センター Tel.25-3133