

穂保区の皆さまへ

## 穂保・希望のつどい ご案内

明けましておめでとうございます。  
大きな災害に見舞われた2019年でしたが、みんなの気持ちを一つにして乗り越えていきましょう。新年のあいさつを兼ね、ご近所お誘い合わせてお出かけください。

日時：1月12日(日) 10時～14時

会場：穂保研修センター2階



### 第一部 何でも話そう！

区からのお知らせ  
みなさんから近況報告  
区へのご意見ご質問など

### 第二部 元気に過ごそう！

看護師さんからのお話し  
健康体操

### 第三部 楽しくお昼！

おやきなど炊出しを用意します  
ので、ゆっくりお茶を飲んで  
おしゃべりしましょう

### その他

- ♡ 健康相談・ハンドマッサージ
- ♡ 写真の洗浄を行いますので  
写真をお持ちください  
(洗浄のやり方アドバイス)

《お手伝いいただける方は9時頃からお願いします》

☆主催・・・穂保区

☆協力・・・民生児童委員、福祉推進員

赤十字奉仕団長沼分団

長野医療生協長沼支部

災害NPO 法人アイキャン

穂保災害ボランティアセンター

日本災害看護学会

Supported by  
  
THE NIPPON  
FOUNDATION