

全戸配布



第三ひろばだより



H 30・ 6 ・ 1 No. 229

ふれあい健康教室について

ふれあい健康教室

日時 6月20日(水曜日)13:30～

場所 第三地区福祉ひろば

講師 藤森病院 院長 西牧 敬二氏

リハビリテーション科長 理学療法士

唐澤 俊一氏

理学療法士

村上 タ子氏



- ・在宅診療について
 - ・歩行データの報告
 - ・骨盤底筋のトレーニング
- 健康相談あります

※ふれあい健康教室はどなたでも参加できます

ふれ健参加者で当月お誕生日の方にはお祝いとして写真・プレゼントをさしあげています

6月の当番町会 西埋橋・東源池

町会ふれあい健康教室

☆四ツ谷町会ふれあい健康教室★

日時 6月13日(水) 9:30～

場所 四ツ谷公民館

☆西埋橋町会ふれあい健康教室★

日時 6月19日(火) 9:30～

場所 第三地区福祉ひろば

☆四ツ谷東ふれあい健康教室★

日時 7月3日(火) 13:30～

場所 四ツ谷東公民館



ご近所を誘って皆さん参加してください

※詳しくは各町会から配布されるチラシをご覧ください

子育て支援おひさまキッズ

日時 6月7日(木)10:00から

七夕飾りを作ろう

親子のふれあい・お友達づくり!

遊びにきてください



絵てがみ

日時 6月19日(火) 13:30から

お題・季節の花や野菜

※6月から第3火曜日13時30分になりました
ヘタでいい、ヘタがいい「絵手紙教室」はどなたでも参加できます。温かい手書きの絵手紙を始めませんか

世代間交流講座

ひろば・公民館共催事業

ニュースポーツを楽しもう!

子供から大人まで一緒に楽しめるスポーツです
広い人工芝グラウンドで楽しみながら

ウォーキング・運動不足を解消しましょう!

日時 6月2日(土)午前9時30より

場所 あがた運動公園多目的広場

※動き易い服装でお越しください

《参加者募集中》

☆☆日帰りバス ウォーキング旅行・ひろば公民館共催事業☆☆

☆白馬五竜☆ヒマラヤの青いケシ、コマクサに出逢うことができます



自然の中をウォーキングし、ゴンドラで気軽に北アルプスの絶景を見たり珍しい高山植物に出逢えます

日時 7月17日(火) 第3地区福祉ひろば 出発8時半…帰着15時半予定

参加費 3500円(交通費・ゴンドラ代・高山植物園入園料・昼食代・保険など)

ご飯、白馬名物ガレットに地産地消の具材をトッピングなど

バイキングが楽しめます・30分の散策から、体力や時間に応じて、様々な楽しみ方があります!

※(注)ガレットとはそば粉で作る薄焼きの丸い生地です そばアレルギーの方はひろばまでご相談ください
参加される方は6月29日までに代金を添えてひろばまでお申込ください



快適な睡眠のためにおひさまの光を浴びることは大切です。日光は人間の体内時計を刺激して1日の行動に適したリズムをつくります。

さわやかな季節を感じながらひろばまで遊びに来てください。お待ちしております。





《 6 月 の 予 定 表 》



太字はひろば事業・細字はサークル活動、その他

日(曜日)	内容・時間		日(曜日)	内容・時間	
1(金)	10:00	さわやか太極拳	18(月)	10:00	プチ・ドールの会
2(土)	9:30	ニュースポーツ あがた運動公園		13:00	健康麻雀(すずめの会) 公民館視聴覚室
4(月)	13:00	健康麻雀(すずめの会) ひろば		13:30	童謡・唱歌を歌おう会
5(火)	13:30	墨絵同好会	19(火)	9:30	西埋橋町会ふれあい健康教室
6(水)	10:00	プチ・ドールの会		13:30	絵てがみ 季節の花や野菜
	13:00	民児協定例会	20(水)	13:30	ふれあい健康教室
7(木)	10:00	子育て支援(七夕飾りを作る)			在宅診療について
8(金)	10:00	いきいき太極拳			歩行データの報告・骨盤底筋
	13:30	もえぎ会			藤森病院
11(月)	13:00	健康麻雀(すずめの会) 公民館視聴覚室	21(木)	10:00	花月吟(詩吟)
	13:30	ゆうすげの会(茶道)		13:30	写真同好会
12(火)	10:00	あじさいの会	22(金)		
	13:30	カラオケ倶楽部	25(月)	9:30	ゆうすげの会(茶道)
13(水)	9:30	四ッ谷町会ふれあい健康教室		13:00	健康麻雀(すずめの会) ひろば
	9:30	いきいきデーター転送	26(火)	10:00	あじさいの会
	13:30	健康相談	27(水)		
14(木)	13:30	切り絵	28(木)	10:00	いきいき太極拳(公民館)
	13:30	職員研修会(梓川保健センター)	29(金)	9:30	体力づくりサポーター-育成講座
15(金)	10:00	さわやか太極拳			講座修了者のみ(柔剣道場)
		13:30	民踊レクダンス		



《 7 月 の 予 定 》



2(月)	13:30	健康麻雀(すずめの会) ひろば	4(水)	10:00	埋橋町会ふれあい教室
3(火)	13:30	墨絵同好会		10:00	プチ・ドールの会
		13:30	四ッ谷東町会ふれあい健康教室	13:30	民児協定例会

平成30年度 松本市高齢者福祉入浴券のひろばでの交付は6月末までです
 お早めにお越しください 以降の受け月窓口は松本市役所高齢福祉生きがい係となりますので
 ご注意ください (受給資格者昭和23年4月1日以前に出生された満70歳以上の方)