



福祉ひろばだより

TEL 27-8373

ジメジメとうっとうしい季節到来ですが体調管理を意識して元気に過ごしましょう。
今月は松本山雅健康教室を行います、現役選手が来るかも？詳細は下記を参照下さい。

6月ふれあい健康教室

『ゆったりヨガを楽しもう！』

日 時：6月6日（水曜日）

午前9時30分

～11時30分

講 師：栗田純子先生

持ち物：運動しやすい服装

タオル・水分（必要な方）

身体が硬くても大丈夫！無理なくゆったりとヨガを行います。

参加をお待ちしています。



7月 ふれあい健康教室

『四肢筋健診 & 四肢筋力アップ』

日 時：7月4日（水曜日）

午前9時30分～11時30分

講 師：健康づくり課 甘利さん

（協力）：体カづくりサポーターの皆さん

持ち物：運動しやすい服装

タオル・水分（必要な方）

『片足立ち・握力・2ステップ・立ち上がり』を測定します。転ばないためにも筋力アップを意識しましょう！！参加お待ちしております。



6月ひろばの集い



松本山雅FC 元気育成・健康推進プログラム

☆ スマイル山雅健康教室開催 参加者募集 ☆

日 時：6月20日（水曜日） 午後2時30分～4時30分

講 師：松本山雅の選手またはスタッフ CFM 実行委員会

持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物

申込み：6月1日～6月13日 ひろばまで申し込み下さい TEL27-8373

定 員：30名（定員になり次第締切り）

運動指導など・・・

スケジュールが合えば山雅の選手が来てくれるかも？お楽しみに！



第15回ひざ痛予防運動

日 時：6月26日（火曜日）

午後1時30分～3時00分

内 容：ひざ痛対策プログラム

持ち物：タオル・水分

セラバンド（持っている方）

皆で楽しく、ひざ痛予防&改善しましょう。初めての方も参加お待ちしております。



☆ 健康いきいき講座in白樺湖 ☆

日 時：6月11日（月曜日）

ひろば集合：8時00分 ◎雨天決行

参加費：3500円

定員に若干名空きがあります、申込みお待ちしております。（定員になり次第締切り）

～寄付していただきました～

草間様(南新町)より消しゴムを、荒井様(南新町)よりメモ帳を、中川様(三才)・和田様(神田)より鉛筆を寄付して頂きました。大切に使用させていただきます、ありがとうございました。



6月1日～7月6日 庄内地区福祉ひろば行事予定



6月	午前の事業			午後の事業		
	時間	事業名		時間	事業名	
1	金	9:30～11:30	昭和趣味の会	13:30～15:30	書道(毛筆を楽しもう)	
4	月	10:30～12:00	やんちゃくらぶ	13:30～15:30	民踊、新舞踊(さくら会)	
5	火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	茶道	
6	水	9:30～11:30	ふれあい健康教室	13:30～16:00	カラオケ	
7	木	皆さんで『ゆったりヨガを楽しみましょう!』		13:30～15:30	ゆう花の会	
8	金	9:30～11:30	童謡を歌いましょう	雨天決行です。室内用の運動靴もお忘れなく! Let's ウォーキング ひろば集合：午前8時		
11	月	8:00～	バスウォーキング			
12	火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	いきいき健康ひろば	
13	水	10:00～11:30	ストレッチ体操	13:30～15:30	民生児童委員協議会(定例会)	
14	木	9:30～11:30	大正琴	13:30～15:30	さわやか健康クラブ	
15	金	9:30～11:30	昭和趣味の会	13:30～15:30	書道(毛筆を楽しもう)	
18	月	10:30～12:00	やんちゃくらぶ	13:30～15:30	民踊、新舞踊(さくら会)	
19	火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	茶道	
20	水			13:30～15:30	ひろばの集い	
21	木			13:30～15:30	ゆう花の会	
22	金	9:30～11:30	童謡を歌いましょう	山雅の現役選手が来るかも? ひろばまで申し込み下さい。 定員30名 (定員になり次第締切ります)		
25	月					
26	火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:00	ひざ痛予防運動	
		10:00～12:00	簡単料理教室			
27	水	10:00～11:30	ウェーブストレッチ	13:30～16:00	カラオケ	初めての方も参加下さい。お待ちしております。
28	木	9:30～10:30	大正琴			
29	金	9:00～11:00	歩こう会			

卓球:毎週 月・水・金 9:30～11:30 (但し6月6・11日はお休みです。)

7月	午前の事業			午後の事業		
	時間	事業名		時間	事業名	
2	月	10:30～12:00	やんちゃくらぶ	13:30～15:30	民踊、新舞踊(さくら会)	
3	火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	茶道	
4	水	9:30～11:30	ふれあい健康教室	13:30～16:00	カラオケ	年1回の四肢筋検診です。参加下さい。
5	木			13:30～15:30	ゆう花の会	
6	金	9:30～11:30	昭和趣味の会	13:30～15:30	書道(毛筆を楽しもう)	

どの事業もいつからでも参加できます。初めての方も気軽にどうぞ!
但し、いきいき健康ひろばは会員制です。簡単料理教室は事前にお申し込みください。
予定表は福祉ひろばホームページ下記 URL からプリントアウトできます。
(http://www.city.matsumoto.nagano.jp/kenko/fukushi_hiroba/kakutiku/syonaihiroba.html)