

福祉ひろばだより

新村地区

H30. 6. 1

No. 284

福祉ひろば事務局

48-0373

松本市広報 H30-1

残雪の北アルプスの山々が青田にきれいに映っています。お出かけには気持ちの良い季節になりました。お仕事の合間にひろばで若返りの時間を共有しませんか・・・



ふれあい健康教室



日時

6月14日(木) 9:30~11:30

場所

新村公民館2F大会議室 新村地区福祉ひろば

内容

松本市立病院 出前講座 (共催 あたらしの郷 いきいき部会)

「転倒予防のための知識と運動」

講師 中村 慶佑理学療法士 石井久美子作業療法士

★健康相談(希望者) あります。★送迎ご希望の方はひろばへお知らせください。

※当番町会は 北西町会の皆さんです。よろしくお願いします。

いきいき健康ひろばの予定

(会員の皆さんへ)

6月22日(金) 9:30~11:30

各種イベント詳細は「てくてく通信」をごらんください。



6月のあるきましょや

6月27日(水) 9:30 ~

今年から ひろばサークルになりました

次回から裏面の日程表を確認してください

5月の活動の様子

ふれあい健康教室より



「山口善吉ハーモニカ笑楽講」の熱演

白馬北尾根ウォーキング



白馬三山の雪形と稜線がくっきり

6月の予定

日付	曜日	時間	内容
4	月	9:30~12:00	マーブルの会
4	月	14:00~15:30	ひろば喫茶 シフォンケーキ
6	水	10:00~11:30	元気アップ教室②
7	木	13:30~15:00	絵手紙の会
11	月	9:30~12:00	リ・ボーンの会
11	月	14:00~16:00	ヨガサークル
12	火	9:30~12:00	お茶を楽しむ会
13	水	9:00~16:30	縁側の日
14	木	9:30~11:30	ふれあい健康教室
15	金	9:30~11:30	紙遊びの会
15	金	13:30~16:30	脳活マージャン(申込み)
18	月	9:30~11:00	健康相談日
19	火	10:00~15:00	大人の塗り絵
21	木	13:30~15:00	絵手紙の会
22	火	14:00~15:30	カラオケ元気塾
25	月	9:30~12:00	リ・ボーンの会
25	月	14:00~16:00	ヨガサークル
26	火	9:30~12:00	お茶を楽しむ会
27	水	9:30~スタート	歩きましょや
29	金	13:30~15:30	元気アップ教室③
毎週	土	13:00~17:00	囲碁クラブ

《元気アップ教室②》
ウォーキングと認知症の結びつき
日時 6月6日(水)AM10:00~
講師 寺平 美樹 先生
水分を持参してください。



6月の出張ふれあい健康教室

東新町会 20日(水) 9:30~
下南町会 22日(金) 13:30~
根石・安塚町会 26日(火) 9:30~
北中町会 27日(水) 9:30~

7月のふれあい健康教室

新村保育園 年中児さんとの交流

裏面もご覧ください

♪ひろばへようこそ♪ ひろば喫茶



6月4日(月)14:00~15:30

シフォンケーキ ¥100 お茶又は コーヒー付

午後のお茶と一緒にしませんか♪



＜ふれあい健康教室＞
市立病院の出前講座です
でも、ちょっとその前に
「玉手箱あけて健康手に入れた」
MKS劇団による寸劇があります

元気アップ教室③

ロコモ度チェックしてみませんか?
握力・片足立ちなどの体力・下肢筋力・体組成計などの簡単な測定です。

日時 6月29日(金)
13:30~15:30頃
場所 新村公民館2階大会議室
持ち物 上履き・水分

申込み締切 22日(金)
※回覧で詳しく案内

※「ふれあい会食会」は
回覧で詳しく案内

7月24日(火)AM10:30~13:00

★今年も75歳以上の方 全員が対象者★

新村地区社会福祉協議会では福祉サービスをより充実するため楽しい企画とお弁当をご用意し多くの参加者をお待ちしております。

※脳活マージャンに参加希望の方は、ご連絡ください

7月前半の予定

日付	曜日	時間	内容
2	月	9:30~12:00	マーブルの会
5	木	13:30~15:00	絵手紙の会
9	月	9:30~12:00	リ・ボーンの会
9	月	14:00~16:00	ヨガサークル
10	火	9:30~12:00	お茶を楽しむ会
11	水	9:00~16:30	縁側の日