

# 福祉ひろばだより

新村地区

H30. 11. 1

No. 289

福祉ひろば事務局

48-0373

松本市広報 H30-1

遠くの北アルプスからは早くも冠雪の便りが届いています。里でも朝晩は冷え込むようになりました。風邪などひかれないように体調に気をつけてお過ごしください。

## 文化祭・ひろば祭のご案内

日時 11月 3日(土) 10:30~16:00

4日(日) 9:00~15:00

場所 新村公民館・福祉ひろば・多目的研修センター

テーマ みらいにとどけ にいむらの わ!わ!わ!

【さあ!行こう なにかが始まる】—パンフレットをご覧ください—

ひろばの喫茶は4日(日)9:30に開店 お待ちしています

マドレーヌとコーヒー または 抹茶と和菓子 ¥100

### いきいき健康ひろばの予定

(会員の皆さんへ)

データ転送 11/22 AM 9:30~

場所 福祉ひろば

### ★ 新の里も紅葉が下りてきました ★

天気の良い日は思いきり深呼吸して

大地を踏みしめて歩いてみませんか

<ふれあい健康教室>

### 新の里 ウォークラリー

10月27日(土) 開催予定



「気楽な運動会」のはずがみんな本気モード



恒例のパン食い競争 「ゆらさないで〜」



# 11月の予定

日付	曜日	時間	内容
1	木	13:30~15:00	絵手紙の会
3	土	11:00~16:00	文化祭・ひろば祭り
4	日	9:00~15:00	文化祭・ひろば祭り
7	水	9:00~16:30	縁側の日
8	木	14:30~16:30	元気アップ教室 ④ スマイル山雅健康教室
9	金	9:50~12:00	男性の料理教室
12	月	9:30~12:00	リ・ポーンの会
12	月	14:00~16:00	ヨガサークル
12	月	8:30~16:30	ものぐさ大学
13	火	9:30~11:30	お茶を楽しむ会
14	水	10:00~15:00	大人の塗り絵
15	木	13:30~15:00	絵手紙の会
16	金	13:30~16:00	脳活マージャン
19	月	9:30~11:00	健康相談日
19	月	13:30~15:30	夢カレンダー作り
20	火	10:30~13:00	ふれあい会食会
21	水	10:00~11:00	童謡・唱歌の会(2F)
22	木	9:30~11:00	他地区ウォーキング
26	月	9:30~12:00	リ・ポーンの会
26	月	14:00~16:00	ヨガサークル
27	火	9:30~11:30	お茶を楽しむ会
27	火	13:30~15:30	夢カレンダー作り
28	水	10:00スタート	歩きましょうや
29	木	14:00~15:30	介護のつどい②
30	金	9:30~11:30	紙遊びの会
毎週	土	13:00~17:00	囲碁クラブ

★11月のカラオケ元気塾はお休みです

★12月のひろば喫茶はお休みです



スマイル山雅健康教室  
11月8日(木)14:30~16:30  
もしかしたら選手に会えるかも...



☆今月の出張ふれあい健康教室☆  
9日(金)13:30~下新南  
21日(水)9:30~東新  
28日(水)9:30~北新中

☆12月のふれあい健康教室は  
♪クリスマスコンサート♪  
出演 アンサンブル テレジア

【毛筆で夢カレンダー作り】

日時 11月19日(月)・27日(火)  
13:30~15:00

講師 渡邊 信恵 先生  
持ち物 書道道具(お持ちの方)

来年の一字を書にしカレンダーにしてみませんか?  
申込み締切 11月15日(木)まで

【介護のつどい②】

テーマ ~健康食品について~

日時 11月29日(木)14:00~15:30頃

講師 北原 栄子氏(日医調剤森口薬局)

共催 河西部西包括支援センター

【手作り講座】

★来年の干支を編んでみよう!



日時 12月3日(月)10:00~12:00

持ち物 鉤針6号

材料費 100円 (見本はひろばにあります)

申込み締切 11月27日(火)まで

【絵手紙で年賀状】

絵手紙の会の皆さんと一緒に年賀状を書いてみませんか?  
初めてでも大丈夫!心をこめて新年の挨拶にいかがですか?

日時 12月6日(木)13:30~15:00

道具は、ひろばにあります。

【ものぐさ大学】

①美術館めぐり 締切 11月8日(木)

日時 11月12日(月)8:30~16:30頃

目的地 昇仙峡散策と影絵の森美術館他

参加費 2300円(別途昼食代必要)

②他地区ウォーキング 締切 11月16日(金)

日時 11月22日(木)9:00~15:30頃

目的地 今井・神林地区(スカイパーク)

持ち物 弁当・水筒・敷物

★詳しくは公民館便りをご覧ください

【フットコンディショニング】

日時 12月5日(水)10:00~11:00

講師 川上 有子 先生

主催 健康づくり推進委員会

★詳しくは回覧をご覧ください



# 12月前半の予定

3	月	9:30~12:00	手作り講座 干支あみぐるみ
5	水	10:00~11:00	フットコンディショニング
6	木	13:30~15:00	絵手紙で年賀状作り
7	金	9:50~13:00	女性の料理教室
10	月	9:30~12:00	リ・ポーンの会
10	月	14:00~16:00	ヨガサークル
11	火	10:00~11:30	お茶を楽しむ会
12	水	9:00~16:30	縁側の日
13	木	9:30~11:30	ふれあい健康教室