



全戸配布

松本市広報H30-1 平成30年6月1日  
笹賀地区福祉ひろば Tel86-8168

# 笹賀地区福祉ひろばたより

あじさいの花が少しずつ色づきはじめ、梅雨の気配を感じる季節となりました。晴れたり雨が降ったり天気の変り変わりが多い時期です、体調をくずさないようにお気をつけください。雨降りの日もひろばに出かけてたのしい時間を過ごしませんか、お待ちしております。



## ふれあい健康教室

### 『頭と身体のらくらく体操』

今月は健康運動指導士でフィットネスインストラクターとしてご活躍の「小林美穂」さんをお招きしました。梅雨のうっとおしい時期ですが頭と身体を動かしてスカッとしませんか。お話も楽しい小林先生の講座です、是非おいでください。

日時 6月21日(木) 午前9時30分から11時30分まで  
持ち物 水分補給用の飲み物・タオル

### 健康づくり講座

#### 『ミニ運動会』を開催します。

「玉入れ」などのチーム対抗戦のほか「パン食い競争」もあります。どなたでも参加できますのでお友達も誘ってぜひ参加してください。

日時 6月26日(火)  
午前9時30分から  
持ち物 飲み物・タオル・  
体育館用上履き



### ひよこ



今月のひよこはメイクアップ講習会です。つつい自分のことは後回しになっているお母さん、リラックスしてちょっとワクワクしてみませんか！

日時 6月20日(水)  
午前10時から11時30分  
持ち物 赤ちゃん用バスタオル

★時間正確にはじめますので遅れないようにおいでください。

### 手芸講習会 押し花入りフラワーボールペン

本物の押し花を自由に並べるだけなので作るのはとっても簡単。自分だけのボールペンを作りましょう。

申込先 笹賀地区福祉ひろば Tel86-8168  
受付 6月6日(水)から 定員20名  
日時 6月28日(木)  
午後1時から  
持ち物 はさみ・ピンセット  
材料費 500円



### 映画会

『恋妻家 宮本』を上映します。子どもが独立して二人きりになった夫婦が家族のあり方を模索していくさまがコミカルに描かれています。

日時 6月19日(火)  
午後1時30分～  
出演 阿部寛 天海祐希

## 6月の予定

日	曜	午前9時30分から	午後1時30分から
1	金	マジック同好会	カラオケの会
2	土		(1時から) パソコン教室 (7時から) フラサークルプルメリア
4	月		(1時から) 手芸の会
5	火	腰痛予防講座 (第3回)	民生児童委員協議会定例会
6	水		すげの会 (7時から) ストレッチ
7	木	3B体操	
8	金	たのしくうたおう	
9	土	下小俣町会ケアひろば	
11	月	地区健康育児相談 (歯科相談)	すずめクラブ
12	火	健康づくり講座 (大ホール)	下二子町会出張ふれあい健康教室
13	水		習字の会 (7時から) ストレッチ
14	木	体操ひろば	
15	金	マジック同好会	カラオケの会
16	土		(7時から) フラサークルプルメリア
18	月		(1時から) 手芸の会 上二子町会出張ふれあい健康教室
19	火	映画会準備	映画会 「恋妻家 宮本」
20	水	ひよこ	いきいき健康ひろば (7時から) ストレッチ
21	木	ふれあい健康教室	(7時から) 町会連合会
22	金	たのしくうたおう	
23	土	ふれあい会食会	
25	月		すずめクラブ
26	火	健康づくり講座 (大ホール)	
27	水	子どもと本の集い	習字の会 (7時から) フラワーアレンジメント
28	木		手芸講習会フラワーボールペン (7時から) ストレッチ

### 健康づくり推進員から

ふれあい健康教室に初めて参加させていただきました。ストレッチや脳トレに積極的に参加するみなさんからパワーをいっぱいもらった感じです。

「むずかしい〜」「できな〜い」といいながらアハハ〜!!と笑うこと、それこそが元気の源だなと、とっても刺激になりました。 Y・M



### それぞれの町会におじゃまします

◎出張ふれあい健康教室

下二子町会 6月12日 (火)  
午後1時30分から

上二子町会 6月18日 (月)  
午後1時30分から

◎ケアひろば

下小俣町会 6月9日 (土)  
午前9時30分から