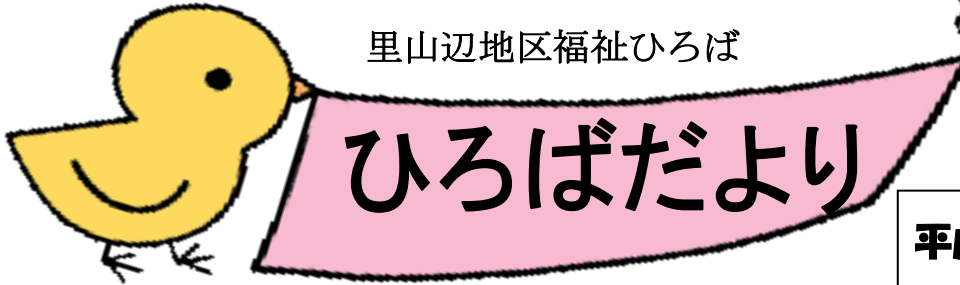


里山辺地区福祉ひろば



263号

松本市広報
H30-1

平成30年 6月 1日

蛙の合唱が毎晩にぎやかに聞こえてきます。梅雨入りも間近でしょうか？

6月のふれあい健康教室

日時 6月13日(水)

午後2時～4時

場所 里山辺地区福祉ひろば

手軽にできる貯筋体操Ⅱ

講師は、いきいき健康ひろばの森川真悠子さんです。無理なく体を動かして、全身の筋肉をほぐしましょう。参加はどなたでもOK！

血压測定・健康相談あります。

「ふれっ手」で美味しいいなりずしを販売しています。

1パック 230円～です。



お手伝いは：健康づくりさん・新井 町会
町会ひろば委員さん・新井・薄町 町会
よろしくお願いたします。

6月の出張ふれ健

林・南小松町会

6月18日(月) 林公民館午後2時～

小松町・若里町

6月25日(月) 小松町公民館午後2時～

7月の出張ふれ健

北小松・西小松町会

7月3日(火) 北小松公民館午後2時～

ニコニコキッズ

親子で！ 七夕人形を作ろう ☆

古くから松本地方に伝わる七夕人形を和紙で作ります。おやつにはほうとうを食べましょう。民生委員さんがお子さんを見てくださいよ。保健師さんも来るので相談もできます。ひろばに見本あります。

日時 6月29日(金) 10時～

場所 里山辺福祉ひろば

持ち物 各自飲み物など持参してください。

材料費 200円

定員 親子 10組



申し込み 福祉ひろば ☎39-1168

ひろばの 日帰り旅行！

『白馬五竜高山植物園』

さわやかな高原で高山植物と散策を楽しみましょう。

ヒマラヤの青いケシやコマクサが見られます！

日時 7月18日(水) 場所 白馬五竜高山植物園

出発 8時 帰着 4時頃予定

参加費 3500円 (ゴンドラ代・高山植物園入園料・昼食代など)

昼食は白馬名物・ガレット(そば粉のクレープ)のバイキングです。

定員 40名 お早めにどうぞ！

申し込み先 里山辺福祉ひろば ☎ 39-1168

6月の行事予定

日	曜日	午前	時間	午後	時間
1	金	スクエアダンス(お休み)		ハーモニカサークル	1:30～
4	月	絵手紙	10:00～	民謡を踊る会	1:30～
5	火	いきいき健康ひろば	9:00～	マージャン・囲碁クラブ	1:00～
6	水	サークル代表者会議	10:00～	ゲーム講習会	1:30～
7	木			カラオケクラブ	1:00～
				スポーツボイスサークル	3:30～
8	金	さと健③	9:30～	女性のマージャン	1:30～
11	月	手編みの会	9:30～	のびのび体操	1:30～
12	火	墨の会	9:30～	マージャン・囲碁クラブ	1:00～
13	水	スポーツ吹き矢	10:00～	ふれあい健康教室	2:00～
14	木	折り紙	9:30～	カラオケクラブ	1:00～
				スポーツボイスサークル	3:30～
15	金	スクエアダンス	10:00～	ハーモニカサークル	1:30～
18	月	健康相談	9:30～	出張ふれ健(林)	2:00～
19	火	墨の会	9:30～	マージャン・囲碁クラブ	1:00～
20	水				
21	木	てまり	9:30～	歌って動こう会	1:00～
22	金	寄せ植え講習会 (多肉植物・ミニサボテンを使って)	9:30～	女性のマージャン	1:30～
25	月	手編みの会	9:30～	出張ふれ健(小松町)	2:00～
26	火	花みずきの会	10:00～	マージャン・囲碁クラブ	1:00～
27	水	スポーツ吹き矢	10:00～	のびのび体操	1:30～
28	木			カラオケクラブ	1:00～
				ボイス大学院フォローアップ	3:30～
29	金	にこにこキッズ	10:00～		



7月前半の予定

2	月	絵手紙	10:00～	民謡を踊る会	1:30～
3	火	いきいき健康ひろば	9:00～	マージャン・囲碁クラブ	1:00～
				出張ふれ健(北小松)	2:00～
4	水			スマイル山雅健康教室	2:30～
5	木			カラオケクラブ	1:00～
				スポーツボイスサークル	3:30～
6	金	スクエアダンス	10:00～	ハーモニカサークル	1:30～
9	月	手編みの会	9:30～	のびのび体操	1:30～
10	火	墨の会	9:30～	マージャン・囲碁クラブ	1:00～
11	水	スポーツ吹き矢	10:00～	ふれあい健康教室	2:00～
12	木	折り紙	9:30～	カラオケクラブ	1:00～
				スポーツボイスサークル	3:30～
13	金	さと健④	9:30～	女性のマージャン	1:30～

さと健 ③ ④

毎月 第2金曜日は「さと健」の日!

体かづくりサポーターさんと一緒に楽しく体を動かしましょう。どなたでも参加できます。

日時 ③ 6月8日(金)

④ 7月13日(金)

9時30分～11時頃

場所 里山辺体育館

持ち物 飲み物・タオル・上履き

運動のできる支度でおいでください。

申し込み

福祉ひろば ☎ 39-1168

里山辺公民館 ☎ 32-1077

寄せ植え講習会

ミニサボテンや多肉植物を使ってテーブルに置けるかわいい寄せ植えを作ります。ひろばに見本があります。

日時 6月22日(金)9時半～

場所 福祉ひろば

材料費 700円くらい

定員 12名

申し込み 福祉ひろば

☎39-1168

スポーツボイス大学院

フォローアップ講座 ①

昨年度スポーツボイス大学院を受講された方が対象です。

日時 6月28日(木) 3時30分～

場所 里山辺福祉ひろば

スマイル山雅健康教室

日時 7月4日(水)

午後2時半～4時半

場所 里山辺福祉ひろば

講師 松本山雅の選手

またはスタッフ

内容 運動指導、栄養指導など

お茶会あります

持ち物 タオル、飲み物

定員 30名

(定員になり次第締切り)

申し込み先 里山辺福祉ひろば

☎ 39-1168