



ひろばだより

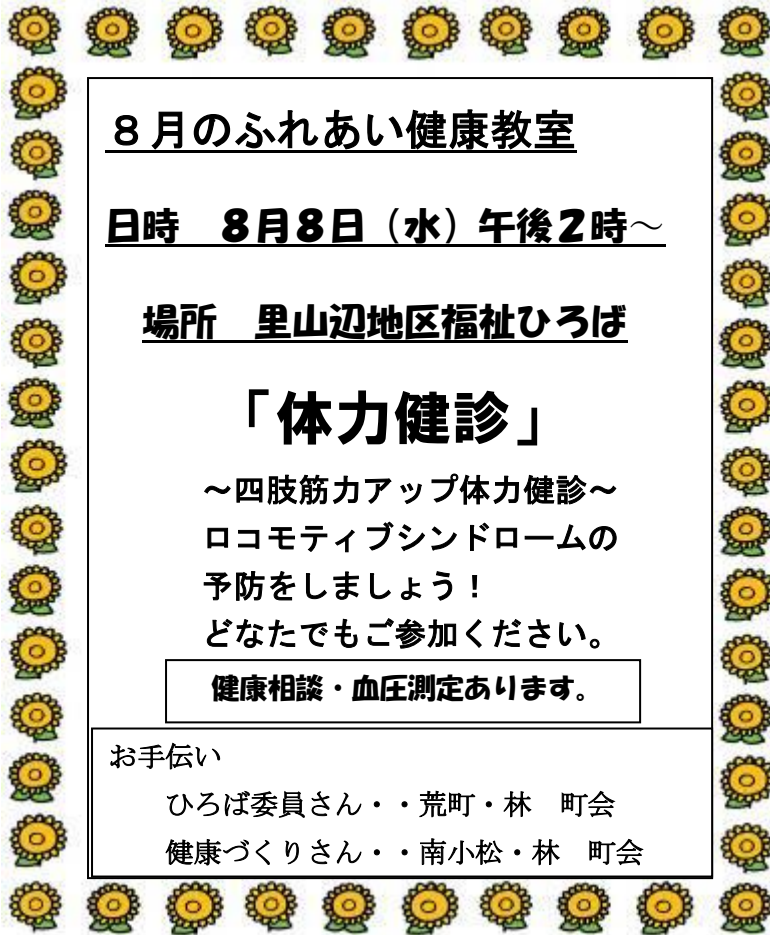
265号

松本市広報
H30-1

平成30年 8月 1日



各地で熱中症のニュースが流れます。水分を十分とり気をつけてくださいね。



8月のふれあい健康教室

日時 8月8日(水) 午後2時～

場所 里山辺地区福祉ひろば

「体力健診」

～四肢筋力アップ体力健診～
ロコモティブシンドロームの
予防をしましょう！
どなたでもご参加ください。

健康相談・血圧測定あります。

お手伝い

ひろば委員さん・荒町・林 町会
健康づくりさん・南小松・林 町会

8月の出張ふれ健

荒町・兎川寺町会

日時 8月3日(金) 2時～

場所 荒町公民館

歌・ゲーム・ストレッチ・お茶会

下金井・新井町会

日時 8月28日(火) 2時～

場所 下金井公民館

歌・ゲーム・ストレッチ・お茶会

9月の出張ふれ健

美里町・西荒町町会

日時 9月6日(木) 2時～

場所 美里町公民館

歌・ゲーム・ストレッチ・お茶会

喫茶 憩いの森 開店です！！

8月の喫茶は 第4週です！

日時 8月22日(水) 10:00～3:00

場所 里山辺地区福祉ひろば



いつものワンコイン(500円)あればおなかいっぱい、
飲み物無料！

間違えないでね

メニュー

- ☆ 夏野菜カレー
- ☆ ヨーグルトケーキ
- ☆ フルーツゼリー

お待ちしております！

8月の行事予定

日	曜日	午前	時間	午後	時間
1	水				
2	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~
3	金	スクエアダンス	10:00~	ハーモニカサークル	1:30~
				出張ふれ健(荒町)	2:00~
5	日	うつくしの里うつくし祭り 10:30~12:30			
6	月	絵手紙	10:00~	民謡を踊る会	1:30~
7	火	いきいき健康ひろば	9:00~	マージャン・囲碁クラブ	1:00~
8	水	スポーツ吹き矢	10:00~	ふれあい健康教室	2:00~
9	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~
10	金			女性のマージャン	1:30~
13	月	手編みの会(お休み)			
14	火	墨の会(お休み)			
15	水				
16	木	てまり(23日に変更)			
17	金	スクエアダンス	10:00~	ハーモニカサークル	1:30~
20	月	健康相談	9:30~	のびのび体操	1:30~
21	火	墨の会	9:30~	マージャン・囲碁クラブ	1:00~
22	水	喫茶 憩いの森 10:00~3:00 第4水曜日になっていきますので間違えないようにして下さい			
23	木	てまり	9:30~	カラオケクラブ	1:00~
				スポーツボイスサークル	3:30~
24	金			女性のマージャン	1:30~
27	月	手編みの会	9:30~		
28	火	花みずきの会	10:00~	マージャン・囲碁クラブ	1:00~
				出張ふれ健(下金井)	2:00~
29	水	スポーツ吹き矢	10:00~	のびのび体操	1:30~
30	木				
31	金	男の料理教室	10:00~		

9月前半の予定



3	月	絵手紙	10:00~	民謡を踊る会	1:30~
4	火	いきいき健康ひろば	9:00~	マージャン・囲碁クラブ	1:00~
5	水				
6	木			カラオケクラブ	1:00~
				出張ふれ健(美里町)	2:00~

入山辺地区にあります「檜の湯」にひろばで発行している入浴券を持って行くと以下の条件で100円が入ることができます。

- ・ひろば事業に参加された方 ・1枚で1回1名の利用 ・発行日より2週間有効
- ・利用者は里山辺地区内の居住者
- ・ひろば推進協の印及び担当者の印がいります ぜひ、ご利用下さい。

さと健 ⑤

9月のさと健は、白馬八方尾根へのバスハイクです。雄大な自然の中で、さわやかな空気を吸いながらウォーキングを楽しみましょう。八方の湯で温泉にもはれます。

日時 9月14日(金)
場所 白馬八方・北尾根高原
出発 9:00
帰着 16:30頃
参加費 3,000円
(リフト代・昼食・入浴代)
定員 先着40名 お早めに！
申し込み受付
里山辺公民館 ☎ 32-1107
福祉ひろば ☎ 39-1168

変更のお知らせ

8月はお盆のため、サークルや事業の日程が変更になっています。行事予定表で確認してください。



7月18日 白馬五竜の高山植物園でヒマラヤの青いケンを見てきました。昼食に出たガレットのバイキングにみんな大満足！大勢(54名)のみなさんのご参加ありがとうございました。



白馬の山並みと青いケン



昼食のガレット