



里山辺地区福祉ひろば

ひろばだより

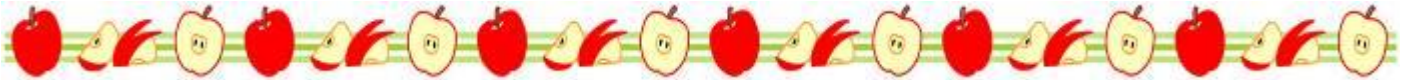
☎ 39-1168

回 覧

268号

松本市広報
H 30-1

平成30年11月 1日



あちらこちらで、りんごが真っ赤に色づいておいしそうですね。



11月のふれあい健康教室

日時 11月14日(水)

午後2時～

場所 里山辺地区福祉ひろば

お薬何でも講座

健康食品について

松本薬剤師会の花岡先生(湯の原スズラン薬局)が講師でお話しをして下さいます。栄養機能食品、サプリメントetc・・・違いや機能についてのお話です。どなたでも参加できますので健康づくりに役立てましょう!

血压測定・健康相談あります。

美味しいいなりずしの販売あります。



お手伝いは
健康づくりさん・・・下金井・藤井町会
ひろば委員さん・・・上金井・若里町会

11月の出張ふれ健

若里町・小松町 町会

日時 11月6日(火) 2時～

場所 若里町 公民館

上金井・薄町 町会

日時 11月26日(月) 2時～

場所 上金井 公民館

12月の出張ふれ健

兔川寺・荒町 町会

日時 12月6日(木) 2時～

場所 兔川寺 公民館

干支作り「亥」講習会

来年の干支「亥」をちりめんの布で作ります。
かわいいですよ～!

日時 12月5日(水) 午後1時～

場所 里山辺地区福祉ひろば

材料費 1体 500円

持ち物 裁縫セット

定員 20名(定員になり次第締め切り)

申し込みは福祉ひろば

☎ 39-1168 まで

ひろばに見本あります。



11月21日(水)

喫茶「憩の森」 開店しま～す!

メニュー ☆ 手打ちそば 300円 (今年は!蕎麦打ち同好会の「あすなろの会」の皆さんによる新そばです。)

☆ 京三水 100円

☆ 柿ゼリー 100円

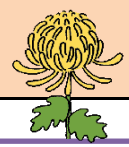
いつもの7ンコイン(500円)で
おなかいっぱい! 飲み物無料!!

11月の行事予定



日	曜日	午前	時間	午後	時間	
1	木	フェスティバル準備		スポーツボイスサークル(公民館)	3:30~	
2	金					
3	土	里山辺地区文化祭 ひろば作品展示3日(土)午前9時~午後4時半 4日(日)午前9時~午後3時				
4	日	福祉ふれあいフェスティバル バザー午前11時~ 野菜・果物・花・おやき・日用品他 大抽選会午後3時~ 教文3F視聴覚ホール (抽選券は午後2時~教文3F視聴覚ホール入り口で配ります)				
5	月	片付け		民謡を踊る会	1:30~	
6	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(若里町)	2:00~	
7	水			シダーローズ講習会	1:30~	
8	木	折り紙	9:30~	カラオケクラブ	1:00~	
9	金	さと健⑦	9:30~	高雄市来松者交流会	1:30~	
12	月	手編みの会	9:30~	のびのび体操	1:30~	
13	火	墨の会	9:30~	マージャン・囲碁クラブ	1:00~	
14	水	スポーツ吹き矢	10:00~	ふれあい健康教室	2:00~	
15	木	てまり	9:30~	スポーツボイスサークル	3:30~	
16	金	スクエアダンス	10:00~	ハーモニカサークル	1:30~	
19	月	健康相談	9:30~	歌って動こう会	1:00~	
		物忘れ相談会	9:00~			
20	火	墨の会	9:30~	マージャン・囲碁クラブ	1:00~	
21	水	喫茶 憩いの森 10:00~3:00				
22	木			カラオケクラブ	1:00~	
				スポーツボイスサークル	3:30~	
23	金	勤労感謝の日 ひろばはお休みです				
26	月	手編みの会	9:30~	出張ふれ健(上金井)	2:00~	
27	火	花みずきの会	10:00~	マージャン・囲碁クラブ	1:00~	
28	水	スポーツ吹き矢	10:00~	のびのび体操	1:30~	
29	木					
30	金			女性のマージャン	1:30~	
		役員視察研修 集合 8時10分 出発8時20分				
12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			干支作り講習会	1:00~	
6	木			カラオケクラブ	1:00~	
7	金	スクエアダンス	10:00~	ハーモニカサークル	1:30~	

会場
里山辺公民館
里山辺地区福祉ひろば
松本市教育文化センター



さと健 ⑦
 朝晩寒くなってきました。
 さと健で体を動かして、体の
 芯から温まりましょう!

日時 11月9日(金)
 9時30分~11時頃
 場所 里山辺福祉ひろば
 持ち物 飲み物・タオル・
 運動のできる支度

申し込み
 里山辺福祉ひろば
 ☎ 39-1168
 里山辺公民館
 ☎ 32-1077

『物忘れ相談会』

ご自身やご家族の「物忘れ」
 「生活の中で気になること」な
 どお気軽にご相談下さい。東
 部包括支援センターの職員
 がお話を伺います。(相談は
 無料)

日時 11月19日(月)
 9時~12時
 場所 里山辺福祉ひろば

サークル日程の変更
【絵手紙】11月お休み
【スポーツボイスサークル】
11/1、15、22
【歌って動こう会】11/19
【女性のマージャン】11/30
 今月は1回のみ

ご注意ください