

# 南郷福祉ひろばだより

平成30年6月1日

Tel・Fax 32-6270

あじさいの花が楽しめる時期となりました。朝・晩の温度差に体調を崩しやすいので、体調管理をして気を付けて下さい。今月は、大村地区公民館へ出掛けて楽しむ予定です。お誘いの上参加して頂きたいと思います。  
(小口・久保田)

## 6月のふれあい健康教室



6月の予定の詳細は裏面で

6月18日(月) 1:30~ 南郷福祉ひろば

健康相談・血圧測定・歌で健康力アップ講座・茶話会

\*今月は、木次由美子先生をお迎えして“歌で健康力アップ講座”で、季節の歌を交えて気分が和やかになる歌を歌う予定です。

\*地区担当保健師諏佐さん・包括支援センターの松崎さんから話があります。

\*今月の当番は惣社2の町会長・民生委員・健康づくり推進員の皆さんです

送迎を希望される方は前の週の(金)までにひろばへご連絡下さい 32-6270

## 5月ふれあい健康教室の様子

この日は、折り紙を使って絵手紙を描く体験をしました。和やかに楽しみながら描いていました。体操は、岡田の井口さんに指導して頂きました。



## ひろば清掃・草取りボランティア

お手伝いして下さる方お願い致します

6月13日(水) 1:30~ 庭側草取り

6月21日(木) 9:30~ ひろば内清掃

ご協力お願い致します。



## 書道の会と保育園年長さんと交流



今年一年交流をしまし  
よう!と、はじめまして  
の会がありました

## 保健師さんの相談日

6/18 (月) 1:30~ 南郷ひろばふれ健にて

6/11 (月) 9:30~11:00 本郷ひろば  
管理栄養士さんが来ます

## 6月の予定

■ は事業

1	金	9:30	ハンドメイドひなげし
		1:00	5館情報交換会
4	月	9:30	ひろば開放 健康マージャン・スポーツ吹矢など
5	火	9:00	男性の百趣会
6	水	2:00	音楽を楽しむ会
7	木	10:00	ベルの会
		1:30	囲碁・将棋の会
8	金	9:30	ハンドメイドひなげし
		1:30	楽しく学ぶ古文書
11	月	10:00	童謡唱歌の会
12	火	10:00	ひろば喫茶 11:30～北ふれあいホームのパン販売
		12:00	カラオケ喫茶
13	水	10:00	太極拳
		2:00	茶道の会 1:30～庭側草取り作業
14	木	10:00	書道の会
		1:30	絵手紙の会
		1:30	職員研修
15	金	9:30	ハンドメイドひなげし
		1:30	大村 出張ふれあい健康教室 大寿会
18	月	1:30	ふれあい健康教室
19	火	9:30	料理教室
		1:30	ほのぼのタイム
20	水	10:00	音楽を楽しむ会
		2:00	茶道の会
21	木	10:00	ベルの会 9:30～ひろば内清掃作業
		1:30	囲碁・将棋の会
22	金	9:30	ハンドメイドひなげし
		1:30	楽しく学ぶ古文書
23	土	10:30	大村 出張ふれあい健康教室 町会
25	月	10:00	童謡唱歌の会
26	火	9:30	男性の料理教室
27	水	10:00	太極拳
28	木	10:00	書道の会
		1:30	絵手紙の会
29	金	9:30	ボランティアの日

## 7月の予定

2	月	9:30	ひろば開放 健康マージャン・スポーツ吹矢など
3	火	9:00	男性の百趣会
4	水	2:00	音楽を楽しむ会
5	木	10:00	ベルの会
		1:30	囲碁・将棋の会
6	金	9:30	ハンドメイドひなげし

### ひろば喫茶 6月12日(火) 10:00～

メニュー おいなりさん 1品はお楽しみに  
11:30～北ふれあいホームのパン販売



引き続き12:00～ カラオケ喫茶

¥100で手作り菓子と飲み物を食べながらお友達と楽しくおしゃべりするのも良いですよ！ 誘い合わせて来て下さい。  
今月のボランティアはハンドメイドひなげし会の皆さんです。

\*健康相談室にて10:00～12:00の間“何でも介護相談”を行っています。

### 男性の百趣会 6月5日(火) 9:00集合 ¥100

第1回マレットゴルフ大会  
乗り合わせてスカイパークへ移動



7月の予定 9:00集合 バスで移動

松本市内街中巡り 予定

縄手、中町 周辺水めぐり 街中観光ボランティアガイド付

### 料理教室

6月19日(火)9:30～ 女性(楽・楽 キッチン) 材料代¥400

6月26日(火)9:30～ 男性 材料代¥500

持ち物 …… エプロン・三角巾・お手拭タオル  
\*材料購入のため申込みが必要です



### 絵手紙の会

6月14日(木) 1:30～ てるてる坊主(ハガキ・巻紙)

6月28日(木) 1:30～ あじさい

参加費¥100

線描きから行って季節の題材を楽しんで描いています。

初心者の方は是非体験に来て見ませんか？



### 太極拳

6月13日(水) 10:00～

6月27日(水) 10:00～



参加費1回につき¥200

ゆっくりとしたペースで 8段錦・呼吸法・ストレッチを取り入れた優しい太極拳。足腰を鍛えに参加してみたいかがです

### プレ新規事業“ほのぼのタイム”

6月19日(火) 1:30～



お茶飲みをしながら、レクリエーションやゆったりとしたペースで呼吸法と簡単な体操をと考えています。

皆さんと相談しながら進めて行きたいと思えます。

お誘いの上ご参加下さい。