

松原福祉ひろば便り



松原地区文化祭・福祉ひろばまつり



◇日時 11月3日(土) 午前9時30分～午後3時

ひろばは、フラを楽しむ会の皆さんのステージ発表、介護・もの忘れ相談、介護用品の展示販売、喫茶“まつばら”をミニ出店します。男性料理教室の皆さんの手作り“具たくさんすいとん”もお楽しみに。詳細は別配布のお知らせをご覧ください。皆様のご来場をお待ちしております。

ふれあい健康教室

～脳トレ レクリエーション～

沢山笑って楽しんで脳を元気にしましょう。

◇日時 11月8日(木)
午後1時30分～3時30分

第2ふれあい健康教室

～ホットプレートでお好み焼き～

のんびりゆったり過ごしたい方向けです。

◇日時 11月21日(水)
午後1時30分～3時



映画鑑賞会

《トラック野郎 御意見無用》

記念すべきシリーズ1作目です。

・出演 菅原文太、愛川欽也、中島ゆたかほか
1975年 98分

◇日時 11月13日(火)
午後1時30分～

*直接ひろばへどうぞ。



カンガルーの会



《ママと一緒にヨガ》

からだを動かして皆で楽しもう!

◇日時 11月14日(水)
午前 10時～11時30分

◇講師 白尾 幸子さん

◇持ち物 飲み物・タオル



*お申込みをお願いします。☎85-3103

*動きやすい服装でお出かけください。

あとの会 《手作りソーセージ》

入会不要です。気軽にご参加ください。

◇日時 11月22日(木)
午後1時30分～

◇持ち物 エプロン、三角巾、手拭き

◇材料費 800円

◇申込み 11月20日(火)まで



松原地区を担当している保健師の竹内敦子です。これから定期的に、健康に関するワンポイントをお届けします。




今回は、11月3日(土)の文化祭・ひろば祭りで基礎代謝や、推定骨量、体の柔らかさなどを測定します。ぜひ、ご自分の体の状態を確認しに来てください。お待ちしております。

平成30年 11月の行事予定



いつからでもどなたでも参加できます。詳細はお問合せ下さい。

*  印の事業は送迎します。 ☎85-3103

行 事	内 容	時 間
文化祭・ ひろばまつり	11月3日(土)	9:30~15:00
ふれあい 健康教室 	11月8日(木) 《 脳トレ レクリエーション 》 健康相談・血圧測定・ストレッチ体操・うたもあります。	13:30~15:30 健康手帳をお持ちください。 (無い方には発行します)
第2ふれあい 健康教室 	11月21日(水) 《 ホットプレートでお好み焼き 》	13:30~15:00
健 康 相 談	11月19日(月) 《 育児相談・発育測定 》 11月 5日(月) 《 健康相談 》	9:30~11:00 13:30~15:00
おとこの会	11月22日(木) 《 手作りソーセージ 》	13:30~ 11月20日(火)までに申込み
喫茶 まつばら 	11月30日(金) ラストオーダー15時45分です。 * 保健師による健康相談あります。(13:30~15:30)	13:30~16:00 11月のお菓子の予定 ・ミルク小豆かん ・ワッフル
フラを楽しむ会	11月 2日 9日(金) 参加費100円	10:00~11:30
映画 鑑賞会 	11月13日(火) 《 トラック野郎 御意見無用 》	13:30~
趣味の日 (ひろば開放)	11月16日(金) 今月は第3週のみです。 手芸、マージャン、オセロ等々自由にご利用下さい。	13:30~16:00
かんたん体操教室	11月27日(火) 参加費100円 * 持ち物 タオル・飲み物	10:00~11:00
健康マージャン	11月1日(木) 16日(金) 参加費100円	9:15~12:00
ふれあい料理教室 (男性)	11月15日(木) 参加費100円 * 持ち物 エプロン・三角巾・手拭き * 材料費500円	10:00~13:00 11月13日(火)までに申込み
松っ子(ママ友) の日	11月5日 12日 19日 26日(月) 未就園のお子さん連れにひろばを一日開放します。	10:00~11:45 13:30~16:30
カンガルーの会	11月14日(水) 《 ママと一緒ににヨガ 》 詳細は表面をご覧ください。	10:00~11:30
うたの会	11月6日 20日(火) カラオケを楽しみましょう。	14:00~16:00
気楽にストレッチ	11月13日(火) 参加費100円 * 持ち物 タオル・飲み物・ラップの芯(ある方)	10:00~11:00