

## 町会連合会からのお知らせ

### 第3回第一地区ふれあいまつりが開催されました

3月3日（土）Mウイング6階ホールで開催された地区の文化祭「ふれあいまつり」には多くの方が参加され、作品展示やステージ発表を鑑賞しました。



### 平成30年度高齢者福祉入浴券の交付について

市内の浴場を100円で利用できる福祉入浴券を交付します

＜対象者＞ 本市に住民登録のある昭和23年4月1日以前に出生された70歳以上の方

＜利用できる浴場＞ 市内公衆浴場組合加盟の9浴場（菊の湯、塩井の湯、他7浴場）  
松茸山荘別館（四賀）及び梓水苑（梓川）

＜利用期間及び利用枚数＞

期限 平成30年4月1日～平成31年3月31日 1人年間30枚

＜受付場所＞ ①第一地区は「第一地区福祉ひろば」（6月29日（金）まで）

②高齢福祉課、西部福祉課、支所・出張所（通年受付）

＜交付方法＞ ①本人が受付場所にて申請書を記入し、その場にて交付します

②代理申請は同居の家族か民生児童委員ができます。

※再発行はしません。

### 松本市福祉100円バス パス券をごぞんじですか？

対象となる路線を1乗車100円で利用できる券です（福祉ひろばでも受け付けます）

＜対象者＞ 本市に住民登録のある、次のいずれかの方

・満70歳以上の方

・身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

＜申請方法＞ 本人の顔写真（縦3センチメートル×横2.5センチメートル）をご持参のうえ申請してください。

※写真は、6カ月以内に撮影されたもので、無帽で背景に何も映っていないものをご用意ください。

対象路線等詳しくは、市健康福祉部 高齢福祉課 生きがい担当 Tel34-3000

（内線1578）へお問い合わせください。

地域づくりセンター☎32-1550 地区公民館☎32-1550 福祉ひろば☎39-1173

# 4月 地区の公民館や福祉ひろばなどの講座

## すくすくひろば

保健師  
います

「こいのぼりづくり」

講師 森島郁子さん（保育士）

歌や体操のほか、子育ての相談などもお気軽にどうぞ。



日時 4月20日（金） 10:00から  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
持ち物 子どものおやつと飲み物  
参加費 無料 ※事前の申込みは不要です  
汚れても良い服装でお越しください

今月のお当番（敬称略） 民生委員：大谷美紀子 9時30分集合をお願いします

## 3B体操

～ ふれあい健康教室 ～

保健師  
います

ボール、ベル、ベルダーといった道具を使用し  
楽しく体操します。運動の苦手な方や初めての方  
でも年齢問わずできます。  
血圧測定、健康相談もあります。



日時 4月10日（火） 13:30から  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
講師 山本ヤス子さん  
（日本3B体操公認指導士）  
持ち物 なし  
参加費 無料 ※ 事前の申込みは不要です  
動きやすい服装と靴でお越しください

今月のお当番 13時00分集合をお願いします  
（敬称略） 町会長：山崎眞生夫 山本隆一 石塚栄一 健康づくり推進員：浅川礼子

4月から毎月第1火曜日開催に変更になりました

## 膝と足腰のケアをしましょう

講師：児玉雄二さん（理学療法士）

膝に問題のある方、腰痛を予防したい方にお  
すすめです。良い姿勢や良い歩き方の方法をお  
伝えします。

日時 4月3日（火） 13:30から  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
持ち物 バスタオル、飲み物  
参加費 無料  
※ 事前の申込みは不要です



4月から毎月第4火曜日開催に変更になりました

## かんたんストレッチ

講師：荒井真理さん（健康運動指導士）

体ほぐしと家庭でもできる簡単な体操です。  
運動初心者のかたお待ちしております。

午前か午後どちらか1回のみ

ご都合の良い方を選んでご参加ください。



日時 4月24日（火）  
【午前の部】10:00から  
【午後の部】13:30から  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
持ち物 タオル、飲み物、  
セラバンド（お持ちのかた）  
参加費 無料  
※ 事前の申し込みは不要です

今月から開催日が変更となった講座があります。ご確認のうえ、ご参加ください。

## 春のマレット ゴルフ大会

初心者も大歓迎



日時 4月21日（土） 8:20集合  
※雨天順延4月28日（土）  
集合場所 アルプス公園正面入口北東屋前  
持ち物 スティック、ボール2個等  
（道具無い方は申し出ください）  
参加費 500円（昼食付）  
4月18日（水）までに公民館へ申込みください

## 春のウォーキング（雨天決行）

行先 国営アルプスあずみの公園

公園内はガイドのサポーターの案内で、動植物  
や史跡を巡ります。食体験も楽しめます。

<行程>

Mウイングー 国営アルプスあずみの公園  
ー あずみの池田クラフトパーク  
（昼食、美術館や公園内の散策）  
ー Mウイング（15:00 到着予定）

集合日時 5月9日（水） 8:30  
集合場所 Mウイング1階エントランス  
持ち物 雨具、ウォーキングのできる服装・靴  
昼食代（各自）  
参加費 無料 定員 25名（先着順）  
4月26日（木）までに、  
福祉ひろばへ申込みください



4月から毎月第1木曜日開催に変更になりました

## はつらつボイス

～ちょっとしたポイントで

こんなに楽しく歌えるよ！～

口の開き方や姿勢を気をつけるだけで  
ステキな声のひびきになります。  
お顔や心もイキイキ若返りますよ。

日時 4月5日（木） 10:00から  
場所 Mウイング4階 福祉ひろば  
講師 布野えいじさん（ヴォイストレーナー）  
持ち物 飲み物  
参加費 無料  
※ 事前の申込みは不要です



## 今年度のバス視察研修の予定

○ 5月 9日（水）	春のウォーキング大会	行先：国営アルプスあずみの公園
○ 5月21日（月）	デジカメ講座撮影会	行先：未定
○ 5月29日（火）	春の視察研修	行先：富岡製糸場（群馬県）
○ 9月19日（水）	市内施設巡り	行先：未定
○ 9月28日（金）	デジカメ講座撮影会	行先：未定
○ 10月12日（金）	食の視察研修	行先：未定
○ 10月30日（火）	秋の視察研修	行先：未定
○ 11月 5日（月）	デジカメ講座撮影会	行先：未定

※参加者の募集は開催時期に合わせ、こちらのページでご案内します。  
お楽しみに！



# 平成30年4月 第一地区イベントカレンダー

日	曜日	福祉ひろば		その他会議等	
		午前	午後		
1	日				
2	月		1:30 民生児童委員協議会		
3	火	10:00 つくし会	1:30 膝と足腰のケア		
4	水	10:00 健康マージャンサークル	1:30 カラオケ同好会	14職員研修会	
5	木	10:00 はつらつボイス	1:30 きさらぎ会	連合会監査	
6	金			13:30ひろば監査	
7	土				
8	日				
9	月		2:00 吟詠会	10センター会	
10	火	9:30 葉月の会	1:30 3B体操		
11	水				
12	木	10:00 囲碁の会	1:00 粘土サークル	広報委員会	
13	金		1:30 楽がき絵画サークル		
14	土				
15	日				
16	月				
17	火	10:00 つくし会			
18	水	10:00 健康マージャンサークル	1:30 カラオケ同好会		
19	木	10:00 サークル開放日	1:30 趣味の会	11体協総会 13事業連絡会	
20	金	10:00 すくすくひろば	1:00 紫陽花の会		
21	土				
22	日				
23	月		2:00 吟詠会	10地区支援企画会議	搬入
24	火	10:00 かんたんストレッチ	1:30 かんたんストレッチ		
25	水				
26	木	10:00 囲碁の会		町会連合会総会	
27	金		1:30 楽がき絵画サークル		
28	土				
29	日				
30	月				

## 5月の予定

1	火	10:00 つくし会	1:30 膝と足腰のケア		
2	水	10:00 健康マージャンサークル	1:30 カラオケ同好会		
3	木				
4	金				
5	土				
6	日				
7	月		1:30 民生児童委員協議会		

※ サークル・同好会活動へ見学、参加希望のかたは、ひろば職員へお気軽にお申し出く