

全戸配布

松本市広報H30-1

第三ひろばだより

H30・5・1 No.228

ふれあい健康教室について



ふれあい健康教室

日時 5月16日(水曜日)13:30~

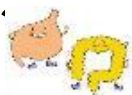
場所 第3地区福祉ひろば

講師 南信ヤクルト

乳酸菌の働きと腸の健康について 「おなか元気教室」

~免疫力をあげて健康になりましょう~

健康相談あります



※ふれあい健康教室はどなたでも参加できます

ふれ健参加者で当月お誕生日の方にはお祝い

として写真・プレゼントをさしあげています



5月の当番町会 埋橋・金山町

町会ふれあい健康教室

☆県町南・県町北町会ふれあい健康教室☆

日時 5月29日(火) 13:30~

場所 あがたの森文化会館講堂
第1・2会議室



☆☆東源池町会ふれあい健康教室☆☆

日時 5月30日(水) 11:00~

場所 第3地区福祉ひろば

※詳しくは各町会から配布されるチラシをご覧ください

参加者募集

☆☆日帰りバス ウォーキング旅行 ・ひろば公民館共催事業☆☆

☆白馬五竜☆ヒマラヤの青いケシ、コマクサに出逢うことができます



自然の中をウォーキングし、ゴンドラで気軽に北アルプスの絶景を見たり珍しい高山植物に出逢えます

日時 7月17日(火) 第3地区福祉ひろば 出発8時~8時半...帰着2時半~3時予定

参加費 3500円(交通費・ゴンドラ代・高山植物園入園料・昼食代・保険など)

昼食は高原野菜、信州サーモン、季節の混ぜご飯、白馬名物ガレットに地産地消の具材をトッピングなど
バイキングが楽しめます。30分の散策から、体力や時間に応じて、様々な楽しみ方があります!

※(注)ガレットとはそば粉で作る薄焼きの丸い生地です そばアレルギーの方はひろばまでご相談ください

参加される方は 5月 7日から 6月 29日まで 代金を添えてひろばまでお申込ください

4月よりひろばでお世話になる第三地区担当職員の皆様です

◎福祉計画課 係長 平林 紀子 氏 ◎東部地域包括支援センター 寺岡 祥子 氏

◎健康づくり課 小澤 奈々江 氏 ◎松本市社会福祉協議会 西澤 久典氏



男のふれあい健康教室

男の料理教室

参加者
募集中

春野菜を使ったお花見料理

旬の野菜を使った栄養たっぷりな健康料理を
作りましょう 黒豆寿司・春巻き・新キャベツ
や新玉ねぎを使った春を感じる料理です

講師 小澤ツギ子氏

日時 5月25日(金) 10:00~

場所 トライあい・松本 調理室

持ち物 エプロン・三角巾・手拭き



※申し込みは5月18日までひろばまでお願いします

参加費は無料です

美味しい料理を作って一緒に楽しくお昼を食べましょう

世代間交流講座

ひろば・公民館共催事業

ニュースポーツを楽しもう!

子供から大人まで一緒に楽しめるスポーツです

広い人工芝グラウンドで楽しみながら

ウォーキング・運動不足を解消しましょう!

日時 6月2日(土) 午前9時30より

場所 あがた運動公園多目的広場





《 5 月 の 予 定 表 》



太字はひろば事業・細字はサークル活動、その他

日(曜日)	内容・時間		日(曜日)	内容・時間	
1(火)	13:30	墨絵同好会	18(金)	10:00	さわやか太極拳
2(水)	10:00	プチ・ドールの会		13:00	民謡レクダンス
	13:30	民児協定例会	21(月)	10:00	プチ・ドールの会
7(月)	13:00	健康麻雀(すずめの会) ひろば		13:00	健康麻雀(すずめの会) 公民館視聴覚室
8(火)	10:00	あじさいの会(ハーモニカ)	22(火)	13:30	童謡・唱歌を歌おう会
	13:30	カラオケ倶楽部		10:00	あじさいの会(ハーモニカ)
9(水)	9:30	いきいきデータ転送	23(水)	9:30	絵てがみ 題 私のお勧め
10(木)	13:30	切り絵		24(木)	10:00
	14:00	ブロック会議(職員研修)	25(金)		10:00
11(金)	10:00	いきいき太極拳		28(月)	10:00
	13:30	もえぎ会	13:30		もえぎ会
14(月)	13:30	ゆうすげの会(茶道)	29(火)	9:30	ゆうすげの会(茶道)
	13:00	健康麻雀(すずめの会) 公民館視聴覚室		13:00	健康麻雀(すずめの会)
15(火)	19:00	ボランティア部会総会	30(水)	11:00	東源池町会ふれあい健康教室
				31(木)	
16(水)	13:30	ふれあい健康教室 	29(火)	健康麻雀(すずめの会)	
		おなか元気教室		13:00	県町南・県町北町会ふれあい健康教室
17(木)	10:00	花月吟(詩吟)	31(木)	 	
	13:30	写真同好会			
	18:00	社会福祉協議会第三地区支会総会			
	19:00	ひろば推進協議会全体会			

《 6 月 の 予 定 》

1(金)	10:00	さわやか太極拳	4(月)	13:00	健康麻雀(すずめの会)
2(土)	9:30	ニュースポーツ あがた運動公園	5(火)	13:30	墨絵同好会

平成30年度 松本市高齢者福祉入浴券のひろばでの交付は6月末までです
 お早めにお越しください 以降の受け月窓口は松本市役所高齢福祉生きがい係となりますので
 ご注意ください (受給資格者昭和23年4月1日以前に出生された満70歳以上の方)

