

# ひろばだより安原

H30.5.1 第309号

福祉ひろば〈直通〉tel 33-0168、  
公民館〈代表〉tel 39-0701

[http://www.fukushihiroba.com/yasuhara\\_1](http://www.fukushihiroba.com/yasuhara_1)

## ふれあい健康教室

5月15日(火) 13:30~

### 「交通安全教室」

~自分の身は自分で守る~



指導/長野県交通安全教育支援センター  
保健師が在所します

## 子育ての集い

5月22日(火) 10:00~

### 「歯磨きできるかな」



指導/松本市健康づくり課歯科衛生士  
保健師が在所します

## お茶カフェ「あさば野」

5月11日(金) 11:30 オープン

フロランタンとコーヒーで  
100円です



「もの忘れ相談」も開催  
心配事・気になる事/包括支援センターの方が  
対応します ~ひろば相談室まで~

## あさばの映画鑑賞会

5月16日(水) 13:30~

「レッドクリフ Part2」

主演 トニー・レオン 金城 武



6月14日(木) 13:30~

出演 吉岡秀隆 「ALWAYS 三丁目の夕日」

## 脳の活性化に効果的! 大人のぬり絵

5月17日(木)

10:00~

道具は全て揃っています  
手ぶらでお越しください  
~初めての方も大歓迎です~



## ウォーキング

5月7日(月) 10:00~

※今年度から第一月曜日になりました

空を泳ぐ鯉を見ながら玄向寺方面へ  
~水分をお忘れなく~



昨年度も  
大好評!

## おやこ体操教室がはじまります♪

5月21日(月) 10:30~

今年度も大人気の西沢啓子先生の「おやこ体操教室」を  
年間6回行います!

ママと一緒にストレッチで気持ちよく体を伸ばしましょう!

<お問合せは 福祉ひろば Tel 33-0168 まで>



年間予定

6月18日(月)

10月15日(月)

11月19日(月)

2月18日(月)

3月11日(月)

## 5月ひろば事業の予定



日	曜	午前 10:00~	午後 1:30~
1	火	9:00~連絡会・10:00 子育ての集い	井戸端クラブ
2	水		短歌
3	木	憲法記念日(祝)	
4	金	みどりの日(祝)	
5	土	こどもの日(祝)	
7	月	ウォーキング	詩吟・習字
8	火	ヨガ教室	
9	水		カラオケ
10	木	カフェ準備日	
11	金	お茶カフェ「あさば野」11:30オープンです	
14	月		体操・ウェーブリング
15	火	体幹ストレッチ講座	ふれあい健康教室「交通安全教室」
16	水		あさばの映画鑑賞会「レッドクリフ Part.2」
17	木	大人のぬり絵	
18	金		ミュージックベル
21	月	10:30~おやこ体操教室	詩吟・習字
22	火	子育ての集い「歯磨きできるかな」	ぜらの会
23	水	ウォーキング大会 北相木村へ	カラオケ
24	木	館内清掃日	職員研修会で不在になります
25	金	9:30~体カづくり育成サポーター集会	
28	月	ヨガ教室	体操・ウェーブリング
29	火	配食	

6月初めの予定 ※4月より「ウォーキングの日」が第1月曜日10時からに変更になりました

1	金	連絡会	ミュージックベル
4	月	ウォーキング	詩吟・習字
5	火	子育ての集い開放日	井戸端クラブ

### ~こまめな水分補給を~

外仕事が気持ちの良い時期ですが、日差しも強くなります。松本市は紫外線の強さもトップクラス。帽子とともに、水分もこまめに摂って脱水対策をしてください。



### ~ひろばから~

入浴券の受け取りをしながら、みなさんとお話できる機会を頂戴しています。先日は国際通訳のお仕事をされている方から東日本大震災の際の貴重なエピソードを伺いました。皆さんの経験されてきた時間と空間を、少しでも共有出来た想いです。ひろばでの入浴券受付は6月29日まで~

