

# 福祉ひろばだより

## 新村地区

H30. 5. 1

No. 283

福祉ひろば事務局

48-0373

松本市広報 H30-1

かけ足で走り抜ける今年の春、桜の時期も早々と通り過ぎもう田植えも始まりました。お忙しい時期となりますが体調に気をつけながらひろばの様々な教室にご参加ください。

### 😊ふれあい健康教室のお知らせ😊

日時 5月10日(木) 9:30~11:30

場所 新村公民館2F大会議室 新村地区福祉ひろば

内容 ♪ハーモニカとウクレレの世界へ♪

出演 山口善吉のハーモニカ笑楽講

おなじみのお二人が登場・楽しい語らいにもご注目

★健康相談(希望者) あります。★送迎ご希望の方はひろばへお知らせください。

※当番町会は 北南町会の皆さんです。よろしくお願いします。

### いきいき健康ひろばの予定

(会員の皆さんへ)

### 4月のあるきましょや

5月22日(火) 13:30~15:30

各種イベント詳細は「てくてく通信」をごらんください。

5月15日(火) 9:00 ひろば発

今月は白馬北尾根ウォーキングに合流

申し込みはお早めにひろばへ



### 4月の活動の様子

ふれあい健康教室より

ものぐさ大学

信州高遠美術館へ



謡曲に合わせてはじけるリズム感



「八代亜紀」の多才な絵画展に驚嘆

## 5月の予定

日付	曜日	時間	内容
		マーブルの会は、お休みです	
8	火	9:30~11:00	お茶を楽しむ会
9	水	9:00~16:30	縁側の日
10	木	9:30~11:30	ふれあい健康教室
14	月	9:30~12:00	リ・ボーンの会
14	月	14:00~16:00	ヨガサークル
15	火	9:00~16:00	北尾根ウォーキング
16	水	10:00~15:00	大人の塗り絵
16	水	10:00~11:00	童謡・唱歌の会(2F)
17	木	13:30~15:00	絵手紙の会
18	金	9:30~11:30	紙遊びの会
18	金	13:30~16:30	脳活マージャン
21	月	9:30~11:00	健康相談日
22	火	9:30~11:00	お茶を楽しむ会
24	木	14:00~15:30	元気アップ教室①
28	月	9:30~12:00	リ・ボーンの会
28	月	14:00~16:00	ヨガサークル
29	火	9:00~15:00	ものぐさ大学 <small>美術館めぐり</small>
31	木	14:00~15:30	カラオケ元気塾
毎週	土	13:00~17:00	囲碁クラブ

《特別ふれあい教室のご案内》  
 白馬北尾根方面 雪の小谷散策  
 日時 5月15日(火)AM9:00発  
 参加費 3,000円  
 申込み締切 5月10日(木)



**5月の出張ふれあい健康教室**  
 山王町会 30日(水) 10:00~  
**6月のふれあい健康教室**  
 「松本市立病院出前講座」  
 転倒予防のための知識と運動

裏面もご覧ください

## ♪ひろばへようこそ♪ ひろば喫茶



6月4日(月)14:00~15:30

シフォンケーキ ¥100 お茶又は コーヒー付

午後のお茶と一緒にませんか♪

### 元気アップ教室①

相澤病院「市民のための出前講座」

5月24日(木)14:00~15:30

《テーマ》 歳のせい？  
健康長寿を極める秘訣

《講師》 高橋 香代子先生  
(老人看護専門看護師)

♪あづみ野エフエム放送の番組収録も兼ねています

### ◆美術館巡り◆ 申し込みが必要です

日時 5月29日(火)

AM9:00~PM3:00頃

目的地 原田泰治美術館

北澤美術館

参加費 1,800円(昼食代は別途)

申込み締切 15日(火)

★詳しくは公民館便りをご覧ください



### 元気アップ教室②

ウォーキングと

認知症の結びつき

6月6日(水)10:00~

※講師 寺平 美樹 先生

申し込みが必要です(締切5月25日)

## 6月前半の予定

日付	曜日	時間	内容
4	月	9:30~12:00	マーブルの会
4	月	14:00~15:30	ひろば喫茶
6	水	10:00~11:30	元気アップ教室②
7	木	13:30~15:00	絵手紙の会
11	月	9:30~12:00	リ・ボーンの会
11	月	14:00~16:00	ヨガサークル