

福祉ひろばだより

新村地区

H30. 4. 1

No. 282

福祉ひろば事務局

48-0373

松本市広報 H30-1

新年度スタートです。ひろばでは色々な企画を計画しています。ふれあい健康教室に皆勤の皆さんには、お楽しみもあります。皆さんお誘い合わせの上お越し下さい。お待ちしております。

😊ふれあい健康教室のお知らせ😊

日時 4月12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 ♪歌と体操で楽しく脳のトレーニング♪

おなじみの歌謡曲に合わせて楽しく体操してみませんか。

スクリーンを見ながら脳トレクイズもあります。

指導 第一興商 音楽健康指導士

★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 下北町会の皆さんです。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18日(水) 8:30~12:00

総合体育館1Fで体力測定を行います。

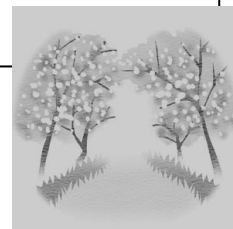
各種イベント詳細は「てくてく通信」をごらんください。

4月のあるきましょや

4月25日(水) 9:30~ ひろば集合

今年度のスタートは桜を見ながらみんなで

一緒に歩きましょう!



3月の活動の様子

ふれあい健康教室より



笑いヨガの様子 皆でワッハッハ~!

35地区ウォーキングより



島立地区へ (裏面もごらんください)



4月の予定

日付	曜日	時間	内容
2	月	9:30~12:00	マーブルの会
2	月	14:00~15:30	ひろば喫茶 桜餅
5	木	13:30~15:00	絵手紙の会
9	月	9:30~12:00	リ・ボーンの会
9	月	14:00~16:00	ヨガサークル
10	火	9:30~11:00	お茶を楽しむ会
11	水	9:00~16:30	縁側の日
11	水	9:30~11:30	紙遊び
12	木	9:30~12:00	ふれあい健康教室
13	金	8:00~15:00	ものぐさ大学 美術館巡り
16	月	9:30~11:00	健康相談日
18	水	10:00~15:00	大人のぬり絵
18	水	10:00~11:00	童謡・唱歌の会 (2階)
19	木	13:30~15:00	絵手紙の会
20	金	13:30~16:30	脳活マーじゃん
23	月	9:30~12:00	リ・ボーンの会
23	月	14:00~16:00	ヨガサークル
24	火	9:30~11:00	お茶を楽しむ会
25	水	9:30~11:00	歩きましょうや
27	金	9:30~14:30	お出かけウォーキング 安曇へ
毎週	土	13:00~17:00	囲碁クラブ

—福祉券交付の手続きは出張所窓口へ—

♪「福祉入浴券」 今年4月で満70歳以上の方

♪「福祉100円パス乗車券」 70歳の誕生日から



★5月のふれあい健康教室

山口善吉ハーモニカ笑楽講
ハーモニカとウクレレ演奏&おしゃべり

裏面もご覧ください

♪ひろば喫茶

桜餅



♪大人のぬり絵

空いている時間にどうぞ
お気に入りの絵柄を見つけオリジナルの一枚を完成

♪カラオケ元気塾

今月はふれあい健康
教室で実施します・歌に合わせて体操でストレス発散

《ものぐさ大学》 申込みが必要です

① 美術館巡り

日時 4月13日(金) 弁当持参
AM 8:00~15:00 頃

目的地 信州高遠美術館 ほか
参加費 ¥1,500 締切 9日(月)

② 他地区ウォーキング

日時 4月27日(金)
AM 9:30~ 14:00 頃

目的地 安曇地区 島々谷の桜

参加費 ¥900 (弁当代) 締切 18日(水)

★ 詳しくは公民館便りをご覧ください

特別ふれあい健康教室のご案内

雪の小谷散策・山野草との出会い

日時 5月15日(火) AM 9:00発
場所 白馬北尾根方面 八方の湯

参加費 ¥3,000 (当日集金)
(含)リフト代・高原ランチ・入浴料

北アルプスの麓で大自然の息吹きを
みませんか



5月前半の予定

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	9:30~12:00	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
17	木	13:30~15:00	絵手紙の会
18	金	13:30~16:30	脳活マーじゃん
21	月	9:30~11:00	健康相談日