

松原福祉ひろば便り

お花見シーズン到来で心も体もウキウキします。お天気のいい日は、買い物ついでに散歩をするなどして積極的に体を動かしてみましょ。適度な日光浴は、丈夫な体を作ります。



ふれあ室い健康教 こいのぼりミニ運動会



簡単な競技ばかりですのでどなたでも参加できます。いっぱい笑ってストレスを発散しましょう！

◇日時 5月10日(木) 午後 1時30分～3時30分



第2ふれあい健康教室



藤森庸子さん(松原)のキーボードの演奏と一緒にいろいろな歌をうたいましょ。

◇日時 5月16日(水) 午後 1時30分～2時30分



子育て支援事業

カンガルーの会

《 3B体操 》



～3つのBで健康に！リフレッシュ～

①ボール ②ベル ③ベルダー

◇日時 5月9日(水)
午前10時～11時30分

◇講師 山本 ヤス子さん

◇持ち物 タオル、お茶など

◇申込み 定員20組に達し次第締め切ります
のでお早めにお申込みください。

*動きやすい服装でお越しください。

おとこの会

《 マレットゴルフ 》

今回は地元の松原中央公園マレット場です。

◇日時 5月17日(木)
午後1時30分～

*公民館駐車場集合です。雨天時はひろばでレクリエーションを行います。

◇申込み 5月15日(火)まで

NEW

気楽にストレッチ

地域のみなさんと一緒に体を動かしましょ。

◇日時 5月8日(火)
午前10時～11時

◇持ち物 タオル、お茶

お申込みはいりません。



映画鑑賞会《 オケ老人 》

誤って老人ばかりのアマチュアオーケストラに入団しその指揮者を務める羽目になった女性教師の奮闘を描いたコメディ映画。2016年作 119分

・出演者 杏、坂口健太郎、笹野高史ほか

◇日時 5月8日(火) 午後1時30分～

*直接ひろばへどうぞ。



～ 高齢者福祉入浴券 ～

福祉ひろばで発券出来ます。

詳細は前月号のひろば便りをご覧ください。

平成30年5月の行事予定

いつからでもどなたでも参加できます。詳細はお問合せ下さい。

*  印の事業は送迎します。 ☎85-3103



行 事	内 容	時 間
ふれあい 健康教室 	5月10日(木) 《 こいのぼりミニ運動会 》 健康相談・血圧測定・ストレッチ体操もあります。 健康手帳をお持ちください(無い方には発行します)	13:30~15:30
第2ふれあい 健康教室 	5月16日(水)	13:30~14:30
健 康 相 談	《 育児相談・発育測定 》 5月21日(月) (乳幼児対象) 《 健 康 相 談 》 5月14日(月) (どなたでも)	9:30~11:00 9:30~11:30
おとこの会	5月17日(木) 《 マレットゴルフ 》	13:30~
喫茶 まつばら 	5月25日(金) * 終了時間が早くなりました。ラストオーダー3時45分です。 * 保健師による健康相談あります。(13:30~15:30)	13:30~16:00 5月のお菓子の予定 ・柏もち ・トライフル
フラを楽しむ会	5月11日 25日(金) ♪中高年向けのやさしいフラダンスです♪	10:00~11:30
映画 鑑賞会 	5月8日(火) 《 オケ老人 》	13:30~
趣味の日 (ひろば開放)	5月 18日(金) 今月は1回のみとなります。 * ミニ卓球台もあります。 手芸、マージャン、オセロ等々自由にご利用下さい。	13:30~16:00
かんたん体操教室	5月22日(火) * 持ち物 タオル・飲み物	10:00~11:00
健康マージャン	5月18日(金) 	9:15~12:00
ふれあい料理教室 (男性)	5月17日(木) * 持ち物 エプロン・三角巾・手拭き * 材料費 500円	10:00~13:00 5月15日(火)までに申込み
松っ子(ママ友) の日	5月7日 14日 21日 28日(月) 未就園のお子さん連れにひろばを一日開放します。	10:00~11:45 13:30~16:30
カンガルーの会	5月9日(水) 《 3B 体操 》 詳細は表面をご覧ください。	10:00~11:30
うたの会	5月1日 15日(火) カラオケを楽しみましょう。	14:00~16:00
 気楽に ストレッチ	5月8日(火) 5月から新しくスタートします。	10:00~11:00