

# 松原福祉ひろば 便利

庭先に咲く花や風の匂いなど、少しずつ春の訪れを感じます。暖かくなってきて外に出る回数も増えますが、花粉症の方は辛い時期でもありますね。マスクをするなどして予防に心掛けましょう。



## ふれあい健康教室

体操や歌のあとは、公民館やひろばの様々な活動のスライドを見ながらのんびりお茶を飲みましょう。

◇日時 4月5日(木) 午後 1時30分～3時30分

## 第2ふれあい健康教室

春の和菓子を作っておやつにいただきますよ。

◇日時 4月18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

#### 《ママのためのフィットネス》

～育児体力を高め、産後のダメージを改善しよう～

◇日時 4月11日(水)  
午前10時～11時30分

◇講師 西山 知花さん

◇持ち物 お茶、タオルなど

◇申込み 定員20組

\*動きやすい服装でお出かけください。



### 映画鑑賞会

#### 《一心太助 天下の一大事》

喧嘩っ早いが義理人情に厚い江戸っ子、一心太助とひよんなことから主人になった天下のご意見番の大久保彦左衛門の活躍を描いた作品。1958年作91分

・出演者 中村錦之助、月形龍之介、中原ひとみほか

◇日時 4月10日(火) 午後1時30分～

\*直接ひろばへどうぞ。内容が変更になる

場合がありますのでお問い合わせください。



### 手づくりの会

#### 《簡単刺し子のモダンな布巾》

◇日時 4月13日(金) 午後1時30分～

◇持ち物 裁縫道具、刺し子用針

◇材料費 200円

◇申込み 4月6日(金) まで

\*ひろばに見本があります。



### おとこの会

#### 《ボーリング大会》

◇日時 4月12日(木)

午後1時～

地区公民館駐車場に集合です。

◇参加費 ゲーム代、貸靴代実費

◇申込み 4月10日(火) まで

\*おとこの会はどなたでも、いつでも参加できます。気軽にお申込みください。



## ～ 高齢者福祉入浴券受付開始 ～

4月1日に満70歳以上で松本市に住民登録のある方が対象です。申請用紙に記入後(本人または同居の親族)、その場で交付いたします。民生児童委員からも申請ができます。

\*ひろばでの取り扱いは、4月2日(月)から6月29日(金)までです。



# 平成30年4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 	4月5日(木) 《スライドショー》 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 	4月18日(水) 《春の和菓子作り》 ストレッチ体操や歌もあります。	13:30~14:30
健 康 相 談	《育児相談・発育測定》 4月16日(月) (乳幼児対象) 《 健 康 相 談 》 4月9日(月) (どなたでも)	9:30~11:00 13:30~15:30
おとこの会	4月12日(木) 《ボーリング大会》	13:00~ 4月10日(火)までに申込み
手づくりの会	4月13日(金) 《簡単刺し子のモダンな布巾》	13:30~16:00
喫茶 まつばら 	4月27日(金) *ラストオーダーは15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 <b>4月のお菓子の予定</b> ・桜まんじゅう ・イチゴのムース
フラを楽しむ会	4月13日 27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 	4月10日(火) 《一心太助 天下の一大事》	13:30~
趣味の日 (ひろば開放)	4月 6日 20日 (金) 手芸、マージャン、オセロ等、自由にご利用下さい。	13:30~16:00
かんたん体操教室	4月24日 日(火) *持ち物 タオル・飲み物 <b>*4月より月1回、第4火曜日のみになります。</b>	10:00~11:00
健康マージャン	4月6日 20日(金) 	9:15~12:00
ふれあい料理教室 (男性)	4月19日(木) *持ち物 エプロン・三角巾・手拭き *材料費 500円	10:00~13:00 4月17日(火)までに申込み
ママ友 (松っ子)の日	4月2日 9日 16日 23日(月) 未就園のお子さん連れにひろばを開放しています。 <b>*午前中も開放しています。</b>	<u>10:00~12:00</u> 13:30~16:30
カンガルーの会	4月11日(水) 《ママのためのフィットネス》 詳細は表面をご覧ください。	10:00~11:30
うたの会	4月3日 17日(火) カラオケを楽しみましょう。	14:00~16:00

