

内田福祉ひろばだより

松本市広報 R6-5

NO.325
令和6年5月1日
内田地区福祉ひろば発行
TEL:85-5168



今年の桜は昨年よりも遅い開花でしたが、気温の上昇と共に一気に開きましたね🌸水仙やチューリップなど…草花を見るとテンション上がりますね↑



ふれあい健康教室



5月15日(水) 9:30~11:30

「みんなでポッチャ」

7月に行われる球技大会の種目「ポッチャ」を体験しませんか?どなたでも参加できます。公民館からのチラシもご覧ください。



今月から茶話会が復活します!

ひろば喫茶 “よってけや”



5月10日(金)
10:00~14:00

飲み物は100円 アップルパイ付き
ランチは300円 お赤飯と
かきたま汁

お茶を飲んでお昼を食べて、お話ししながらゆっくりしてってね!

親子ひろば



5月24日(金) 10:00ひろば集合

「いちごつみとり体験」

昨年に引き続き第5町会の丸山さんのお宅へ、お散歩しながらお出かけしましょう!

福祉交流のつどい

5月1日(水) 9:30~11:00

音楽に合わせて銭太鼓を奏でましょう♪

山内先生と銭太鼓サークルの皆さんをお迎えして、皆で「銭太鼓」を楽しみましょう。

4月からのエルダーたいむは…

第1・3木曜日はA・B・Cコース、そして第2・4木曜日のフリーエルダーは午前中のみになりました。

毎回違った内容で、歌ったり踊ったり考えたりと、参加者みんなで楽しく体を動かしています!もちろん体験だけでもOKです。是非いらしてください!



- ★ マスク着用に関しましては、個々の事情に応じて着用してください。
- ★ すべての事業は申し込みが必要となります。

内田地区福祉ひろば ☎ 85-5168

内田地区福祉ひろば
ホームページQRコード→





5月

内田地区福祉ひろば 行事予定カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
28	29 〈昭和の日〉	30 10:00 虹の会 1:30 クルプラ	5/1 9:30 福祉交流のつどい	2 エルダーたいむ A B エルダーたいむ C	3 〈憲法記念日〉	4 〈みどりの日〉
5 〈こどもの日〉	6 〈振替休日〉	7 1:30 いき百サロン 2:30 フリータイム	8 9:30 こすもすの会	9 フリーエルダー	10 10:00 ひろば喫茶	11
12	13 1:30 ふるさとの会	14 健康相談 1:30 いき百サロン 2:30 フリータイム	15 9:30 ふれあい健康教室	16 エルダーたいむ A B エルダーたいむ C	17 1:30 メロディーベル	18
19	20 9:30 健康相談	21 1:30 いき百サロン (フレイル測定)	22 9:30 こすもすの会	23 フリーエルダー	24 10:00 親子ひろば	25
26	27 9:30 体力サポ研修会① 1:30 ふるさとの会	28 1:30 いき百サロン 2:30 フリータイム	29	30	31 1:30 メロディーベル	6/1
2	3	4 1:30 いき百サロン 2:30 フリータイム	5	6 エルダーたいむ A B エルダーたいむ C	7 1:30 メロディーベル	8

健康相談〈保健師在所日〉

5月 14日(火) 9:30~11:00

20日(月) 9:30~11:00

小さいお子様だけでなく、大人も対象となります。お気軽にお越しください。



〈内田サロン〉がリニューアル！！

今年度から「いき百サロン」と「フリータイム」の2段階になりました。

1:30~2:30 いき百サロンは…百歳体操とDVDを使った体操メインの時間

2:30~3:00 フリータイムは…参加者が自由に使うフリーの時間(好きなことを何でも！)

どなたでも参加しやすいように内容を分けて行います。(予約なし・自由参加)

重りのほかに、テニスボールやセラバンドもそろっているのでご自由にお使いください。

※5/21(火)はサロン内でフレイル測定を行います。

回覧



子育て支援 内田親子ひろば

～ 5月の行事 ～

松本市広報 R6-5

令和6年5月1日

内田地区福祉ひろば発行

TEL: 85-5168

いちごつみとり体験

日時 令和6年 5月 24日(金)
10:00~11:00



場所 内田地区福祉ひろば集合

内容 ひろばから歩いてすぐの畑へ行きます。
(第5町会の丸山さんのご厚意で!)



持ち物 飲み物・ぼうし

対象 未就園児と保護者



お問い合わせ 内田地区福祉ひろば (85-5168)

主催 内田地区民生児童委員協議会
内田地区福祉ひろば

内田地区 民生児童委員

第1・4・6町会担当	百瀬 博久
第3・7町会担当	中山 範子
第2・5町会担当	中寫 佳代子
第8・9町会担当	米澤 久雄
主任児童委員	丸山 紀子