

# 第三ひろばだより



令和6年5月1日 No. 300

## ふれあい健康教室

☆フレイル健診☆

日時:5月15日(水)13:30~

場所:第三地区福祉ひろば

自分は今どれだけ体力があるのか気になりませんか?いつまでも元気で楽しく生活するため、フレイルチェックしてみましょう。



ふれあい健康教室はどなたでも参加できます。ぜひご利用下さい。

※当月お誕生日の方には写真と記念品をプレゼント

5月の当番町会:西埋橋・四ッ谷東・おたすけ隊

## 今年の第三地区担当の職員をご紹介します

第三地区地域づくりセンター長	三村 恵美
第三地区公民館長	武井 保典
第三地区公民館主事	深澤 佐恵
第三地区生活支援員	三澤 和代
健康づくり課 保健師	山本 久美子
東部地域包括支援センター	斉藤 雄三
松本市社会福祉協議会	細野 邦子
第三地区公民館事務	江上 香代
第三地区公民館事務	清井 めぐみ
第三地区公民館事務	清水 麻紀子
第三地区福祉ひろば	赤井 幸子
第三地区福祉ひろば	田中 祐子
第三地区福祉ひろば	黒岩 由紀美

## ♪カラオケ倶楽部♪

日時: 第2、第4(火)13:30~

場所: 第三地区福祉ひろば



うたと音楽の力で脳トレと口腔機能の向上を高めています。皆さんと一緒に、和気あいあいとカラオケを楽しみましょう。

## おひさまキッズ(子育て支援)

### クラフト こいのぼり作り

日時: 5月2日(木)10:00~

場所: 第三地区福祉ひろば



ひろばに遊びに来て、お友達をいっぱいつくろう!

## ☆4月みつばちかふえの様子☆

36名の参加でボッチャやモルック、お話会やぬり絵など、お茶会をしながら楽しい時間を過ごしました。



みつばちかふえでは  
専門員による健康相談や物忘れ相談が  
受けられます。レクリエーションもあります。  
おしゃべりだけでもOKです。

## ☆5月みつばちかふえ☆

日時: 5月22日(水)13:30~15:00

場所: 第三地区福祉ひろば

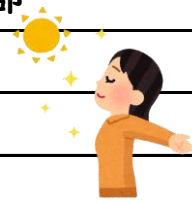
お友達もさそって一緒に楽しい時間を過ごしましょう!



# 《 5月の予定表 》



☆はひろば事業

日(曜日)	内容・時間		日(曜日)	内容・時間	
1(水)	13:30	民児協定例会	17(金)	10:00	☆さわやか太極拳
2(木)	10:00	☆子育て支援おひさまキッズ クラフト こいのぼり作り	20(月)	13:30	☆童謡唱歌を歌おう会
7(火)			21(火)	13:30	☆絵手紙 お題:カーネーション
8(水)	9:30	☆いきいきデータ転送	22(水)	13:30	みつばちかふえ・よろず相談
9(木)	13:30	☆切り絵	23(木)	9:30	生活支援員 三澤 在所日 昭和にタイムスリップ 13:30~ 詳しくは生活支援員だよりをご覧ください。
10(金)	13:30	もえぎ会			
13(月)	13:00	☆健康麻雀(すずめの会)	24(金)	10:00	☆さわやか太極拳(5/3振替)
14(火)	10:00	あじさいの会	27(月)	13:00	☆健康麻雀(すずめの会)
	13:30	☆カラオケ倶楽部	28(火)	10:00	あじさいの会
15(水)	13:30	☆ふれあい健康教室 フレイル健診	13:30	☆カラオケ倶楽部	
			29(水)		
16(木)	10:30	子育て支援ねっこだっこ	30(木)		
	13:30	写真同好会	31(金)	13:30	民踊レクダンス

## 6月の予定表

3(月)	13:00	☆健康麻雀(すずめの会)	6(木)	10:00	☆子育て支援 おひさまキッズ おはなし会
4(火)					
5(水)	13:30	民児協定例会	7(金)	10:00	☆さわやか太極拳

## 男の料理教室

食生活改善推進員の皆さんと健康的な料理を作りましょう



日時 6月28日(金)10時から 場所 第三地区公民館 料理実習室

参加費 無料 ※当日はお弁当にしてお持ち帰りになります。

申込は6月3日(月)から 詳細は6月のひろばだよりをご覧ください。

