

# 松原福祉ひろば便り

## ふれあい健康教室



### “こいのぼりミニ運動会”

日時: 5月 9日(木) 13:30 ~ 15:30

どなたでも参加できる種目ばかりです。いっぱい笑いましょう!  
茶話会では保健師・包括支援センターからお話もあります。



## 第2ふれあい健康教室

日時: 5月 15日(水) 13:30 ~ 15:00

のんびりゆったり過ごしたい方におすすめです。  
送迎を希望される方は前日までにひろばへ連絡をお願いします。 ☎ 85-3103



## 行ってみよう! やってみよう!

### ニュースポーツを楽しみましょう

日時: 5月 8日(水) 10:00~11:00  
申込み不要 飲み物をお持ちください。

### 映画観賞会

5月はお休みします。

### 健康講座

「正しい水分補給について」

日時: 5月 23日(木) 14:00~15:00  
講師: 大塚製薬 稲葉努さん  
地区担当保健師  
申込み: 5月 20日(月)まで

これで暑さ対策万全!



## 令和6年度 高齢者福祉入浴券交付

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・同居の親族)

その場で交付します。本人確認書類として下記のものをご用意ください。

- ・運転免許証・個人番号カード・100円バス券・在留カードのいずれか1点で確認
- ・健康保険証・診察券・キャッシュカードは2点で確認

\* 代理人申請の場合は来館者のもので確認します。

\* 交付期間は令和7年3月31日(月)までです。



## 福祉100円バス・上高地線電車乗車パス券申請受付

と上記入浴券と同じ本人確認の出来るものをご用意ください。代理人申請はできません。  
写真のない方はひろばで撮影出来ますのでお問合せください。 ☎ 85-3103



## 5月の予定

電話・Fax85-3103

日	曜日	朝スト	時間	午前	時間	午後
1	水	朝スト				
2	木					
7	火	朝スト			14:00	うたの会
8	水	朝スト	10:00	行って!やって! ニュースポーツ	13:30	のるーと説明会
9	木				13:30	ふれ健
10	金	朝スト	9:45	㊦マーじゃん	13:30 14:30	趣味の日 コーヒー倶楽部 ¥100
13	月		9:30	発育測定・育児相談		
14	火	朝スト	10:00	気楽にストレッチ		
15	水	朝スト			13:30	第2ふれ健
16	木		10:00	男性料理 ¥500		
17	金	朝スト	9:45	㊦マーじゃん	13:30	趣味の日
20	月					
21	火	朝スト			14:00	うたの会
22	水	朝スト	10:00	㊦カンガルーの会	13:30	メンズストレッチ ¥100
23	木				14:00	健康講座
24	金	朝スト			14:00	喫茶まつばら ¥100
27	月		10:00	㊦松っ子の日	13:30	㊦松っ子の日
28	火	朝スト	10:00	かんたん体操		
29	水	朝スト				
30	木					
31	金	朝スト				

### 朝いちストレッチ(朝スト)

時間:9:00~  
週3回 火・水・金



40分程度の簡単ストレッチです。  
効果が出ている方が何人もおられます。

### 男性料理教室

5月16日(木)

時間:10:00~  
材料費:500円  
申込み:5月14日(火)まで  
持ち物:エプロン・三角巾・手ふき

和気あいあいとした  
男性のみの料理作りです。

### ㊦カンガルーの会 (やさしいヨガ)

5月22日(水)

時間:10:00~11:00  
会費:無料  
定員:15組  
持ち物:飲み物  
講師:白尾 幸子さん

## 6月上旬の予定

3	月					
4	火	朝スト			14:00	うたの会
5	水	朝スト				
6	木				13:30	㊦仲々
7	金	朝スト	9:45	㊦マーじゃん	13:30	趣味の日
10	月		9:30	発育測定・育児相談		
11	火	朝スト	10:00	気楽にストレッチ		

### 令和6年度福祉ひろば

役員・スタッフ・関係職員紹介

会長 杉本令而さん

民生 目黒弘さん (1町会担当)  
横尾勲さん (2 // )  
土屋澄彦さん (3 // )  
早坂美穂さん (4・5 // )  
狩戸和男さん (6・7 // )  
古澤まさ子さん(主児委)

包括支援センター 大月さん  
保健師 渡井さん  
生活支援員 服田さん  
ひろばを支える会のみなさん  
ひろば職員 山田・角野・倉科  
よろしくお願ひいたします。

㊦ ひろばサークル  
朝スト 朝いちストレッチ  
¥ 参加費または材料費

乳幼児向け



送迎