

# 福祉ひろばから...

(No.297) 白板地区福祉ひろば事業推進協議会

白板地区福祉ひろば

電話・FAX 33-4168

## 令和7年度分 高齢福祉入浴券 交付中

今年も入浴券をひろばでも受け取れます。受付期間は通年です。70歳以上でご希望の方はひろばへお立ち寄りください。交付には本人確認書類が必要です。詳しくはひろばへお問い合わせください。

## ふれあい健康教室

### ぽっかぽか体操！

日時 4月18日(金) 午前10時～

道具を使わずにイスに座って安全にできる体操です。ご自宅でも気軽にできるようなプログラムですので、運動を楽しみたい方は是非お越しください。

リハビリデイサービスぽっかぽかさんに教えていただく

## ほっとタイム



ひろば1日開放日

4月4日(金) 午前10時～

おしゃべり、お裁縫、ゲームなどでゆっくりおすごしください。

バスに乗って

## 100えんカフェ

(午前10時～午後3時)

ギャラリー&カフェ 憩の森へお花見さんぽ

城山公園の桜を見に行きます(帰りはタクシー相乗りで)

日時: 4月10日(木) 午前9時50分集合

集合場所: 白板地区福祉ひろば

持ち物: バス・タクシー代+お昼代  
100円パス券(バス代が100円になります)  
タクシー相乗りは1人400円

詳しくはひろばにお問い合わせください

定員 20名 先着順

申込み: 4月7日(月)午後5時までに福祉ひろばへ

★どなたでもお好きな時間に来て自由にお過ごしください。

★100円(セルフサービス)でドリンクバー&お菓子を  
利用できます。

4月23日(水) 午前10時～

### 正しいラジオ体操を マスターしよう

講師をお招きしてラジオ体操を深掘り！



## ハッピーキッズ

子育て支援事業  
(0～3歳児対象)

### 自由開放日

みんなでゆったり遊ぼう

～歌とピアノを聴きましょう～

日時 4月16日(水)午前10時～

場所 白板地区福祉ひろば

詳しくは回覧をご覧ください

年間カレンダーもできあがりしました



## 健康サロン

時間: 午前9時30分～  
持ち物: タオル・飲み物

1日・15日(火) ……いきいき百歳体操

15日は城西病院のインストラクターが来館します

21日・28日(月) ……ひざ痛・転倒予防体操



## ひろば掲示板

- ★ 健康マージャン開催中！！  
毎週火曜日午後1時30分から、  
・女性・初心者大歓迎  
・初心者には地区の達人がやさしく教えます
- ★ 4月から 100えんカフェ一日開催です。  
すいている午後に来館歓迎
- ★ 引き続き、感染症予防に努めながらひろば事業を進めていきます。ご不明な点は福祉ひろばまでお問い合わせください。



## はじめまして

はじめまして。

松本市に移り住み13年になります。白板地区は9年目になります。皆さまに地域のことを教えていただきたいと思ひます。

よろしくお願ひいたします。

野村 忍

今年度もよろしくお願ひします

福祉ひろばコーディネーター 富田明子・百瀬祐子



# 【行事カレンダー】 令和7年4月 白板地区の主な予定

日	曜日	福祉ひろばでの事業・活動	時間	公民館、地域の事業・活動	時間
1	火	健康サロン（百歳体操）	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
2	水	民生委員・児童委員協議会定例会	9:30	【公】ラジオ体操	9:00
		絵てがみ	13:30		
3	木	大人のぬり絵	9:30		
4	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）	10:00		
5	土				
6	日				
7	月	ハンドベル	10:00		
8	火	カラオケの日	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
9	水	小さなお花アレンジ	9:30	【公】ラジオ体操	9:00
10	木	100えんカフェ	10:00		
11	金	お習字の基礎	9:30	【公】暮らしの花講座	13:30
12	土				
13	日				
14	月	絵てがみ	10:00		
		福々会（ハーモニカ）	13:30		
15	火	健康サロン（百歳体操）城西病院インストラクター来館	9:30	ミニふれあい健康教室（宮渕新橋）	10:00
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
16	水	ハッピーキッズ	10:00	【公】ラジオ体操	9:00
		きり絵	13:30	カフェ凸凹	9:00
17	木			【公】スマホなんでも相談	9:30
		（職員会15:15～職員不在）			
18	金	ふれあい健康教室	10:00		
19	土				
20	日				
21	月	健康サロン（ひざ痛・転倒予防体操）	9:30	【公】ウエストンと上高地講座	13:30
22	火	カラオケの日	9:30		
		囲碁・将棋・マージャンの日	13:30		
23	水	100えんカフェ	10:00	【公】ラジオ体操	9:00
24	木				
25	金	にこにこ会（清拭布づくり）	9:30	【公】健康吹き矢講座	14:00
26	土				
27	日				
28	月	健康サロン（ひざ痛・転倒予防体操）	9:30	【公】上高地自然観察会	8:30
		福々会（ハーモニカ）	13:30		
29	火				
		（昭和の日）			
30	水			【公】ラジオ体操	9:00



## 5月

1	木	大人のぬり絵			
2	金	ほっとタイム（ひろば一日開放日）			
3	土				
		（憲法記念日）			
4	日				
		（みどりの日）			
5	月				
		（こどもの日）			

【公】=白板地区公民館主催  
 【町】=白板地区町会連合会主催  
 【ス】=白板地区スポーツ協会主催  
 【育】=白板地区子ども会育成会主催  
 【 】なし=白板地区福祉ひろば主催