

入山辺地区

福祉ひろばだより

4月号

松本市広報R7-4

令和7年4月1日
第301号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会
電話 31-2299



令和7年度が始まりました
暖かな陽気になり、春の訪れを感じます。
今年度も様々な事業で皆さんのお越しをお待ちしています。



～ふれあい健康教室～



4月2日(水) 9時30分～



今月のふれあい健康教室は「血管年齢測定」と
「ベジチェック」を行います。
測定器で皆さんの血管年齢と野菜摂取量を測定します。

春の寄せ植え講座行います

日 時：4月24日(木) 午後2時～
場 所：入山辺地区福祉ひろば 駐車場
(雨天時は室内)
内 容：寄せ植え(鉢付きです。)
材料費：1200円
定 員：先着20名
(定員になり次第締め切らせていただきます。)



お祭り前の寄せ植えで
玄関を華やかにしましょう！



ウォーキング講座日程表

日 時	集合時間	集合場所
1日(火)	午後1時30分	福祉ひろば
8日(火)	午後1時30分	入山辺公民館
15日(火)	午後1時30分	福祉ひろば
22日(火)	午後1時30分	入山辺公民館

※ウォーキング講座は雨天中止です。

～『ひろばまつり』より～



※送迎ボランティアを希望される方は、お近くの民生委員さんまたは福祉ひろばまでご連絡ください。

4月の予定

日	曜日	午前	午後
1	火	ヨガ 10:00	囲碁/ウォーキング
2	水	◎ふれ健 9:30	
3	木		健康麻雀 13:00
4	金	太極拳 9:30	
7	月	卓球 9:30	
8	火	民踊 9:30	囲碁/ウォーキング
9	水	ミニキッズ 10:00	◎エルダー
10	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
11	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
14	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
15	火	ヨガ 10:00	◎ウォーキング
16	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
17	木	おやつボラ 9:30	◎おしゃべりサロン 13:30
18	金	太極拳 9:30	カラオケ 13:30
21	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
22	火	◎銭太鼓 9:30	囲碁/ウォーキング
23	水	ミニキッズ 10:00	
24	木	筆文字 9:30	◎寄せ植え講座 14:00
25	金	体力づくりサポーター会議	
28	月	卓球 9:30	◎おらん家 13:30
30	水	◎生き生き元気塾 9:30	◎サークル代表者会議

ひろば事業の紹介

ふれあい健康教室

2日(水) 9時30分～

今回のふれ健は「血管年齢測定とベジチェック」です。

エルダーで健康体操

9日(水) 13時30分～

15時00分～

エルダーシステムを使って健康体操をします。

セラバンド

11日(金) 13時30分～

ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。

おしゃべりサロン

17日(木) 13時30分～

ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど楽しい時間を過ごします。

銭太鼓

22日(火) 9時30分～

音楽に合わせて銭太鼓の練習をします。

オレンジカフェ「おらん家」

28日(月) 13時30分～

楽しくおしゃべりしましょう。

生き生き元気塾

30日(水) 9時30分～

赤羽義徳先生の健康体操です。

持ち物：タオル



各サークルからお知らせ

～参加希望の方はひろばまでご連絡ください～

～子育てサークルミニキッズより～

≪未就園児と保護者の方のサークルです≫

9日(水) 午前10時～『顔合わせ』

23日(水) 午前10時～『自由遊び』

～おやつボランティアより～

おしゃべりサロンのお菓子を作ります。先着8名です。

～健康麻雀サークルより～

先着16名です。お早めにお申し込みください。

ひろば事業に参加希望の方はひろばまでお申し込みください。



日	曜日	5月の予定	
		午前	午後
1	木	ヨガ	健康麻雀
2	金	太極拳	
7	水	◎ふれ健	
8	木	筆文字	カラオケ
9	金	編み物	◎セラバンド
12	月	卓球/ウォーキング	ヨガさくら会
13	火	民踊	囲碁
14	水	ミニキッズ	◎エルダー
15	木	おやつボラ	◎サロン
16	金	太極拳	