

# 松原福祉ひろば便り 5月号

## ふれあい健康教室

### “ 鯉のぼりミニ運動会 ”

日 時: 5月 8日(木) 13:30 ~ 15:30

4月に引き続き今月も楽しいレクリエーションです。

茶話会では保健師・包括支援センターから役に立つ話もあります。



## 第2ふれあい健康教室

日 時: 5月 21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

**NEW**

## 午後ストレッチ スタート！！

日 時: 5月 12・26日(月) 13:30~14:15 (毎月 第2・4月曜日)

毎週火・水・金・の9時から行っている朝いちストレッチ体操を午後も実施します。

40分程度の映像を見ながらのかんたんストレッチです。

効果を実感されているとの声も聞かれます。是非体験してみてください。

申込みは不要です。水分をお持ちください。



## 令和7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: 令和8年3月31日(火)まで



## 松本市福祉100円バス乗車パス券申請受付

70歳のお誕生日以降申請できます。6カ月以内に撮影した(たて3cm×よこ2.5cm)無帽、無背景の顔写真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。写真はひろばでも撮影できます。

\*代理人申請はできません。



## 5 月 の 予 定

電話・Fax85-3103

| 日  | 曜 日 | 朝スト | 時 間   | 午 前                 | 時 間   | 午 後              |
|----|-----|-----|-------|---------------------|-------|------------------|
| 1  | 木   |     |       |                     |       |                  |
| 2  | 金   | 朝スト | 9:45  | ㊦マージャン              | 13:30 | 趣味の日             |
| 7  | 水   | 朝スト |       |                     |       |                  |
| 8  | 木   |     |       |                     | 13:30 | ふれ健              |
| 9  | 金   | 休み  | 8:30  | 大芝高原&養命酒 職員不在になります。 |       |                  |
| 12 | 月   |     | 9:30  | ㊦ 発育測定・育児相談         | 13:30 | 午後ストレッチ          |
| 13 | 火   | 朝スト | 10:00 | 気楽にストレッチ<br>¥100    |       |                  |
| 14 | 水   | 朝スト |       |                     |       |                  |
| 15 | 木   |     | 10:00 | 男性料理¥500            |       |                  |
| 16 | 金   | 朝スト | 9:45  | ㊦マージャン              | 13:30 | 趣味の日             |
| 19 | 月   |     |       |                     |       |                  |
| 20 | 火   | 朝スト |       |                     | 14:00 | うたの会             |
| 21 | 水   | 朝スト |       |                     | 13:30 | 2ふれ              |
| 22 | 木   |     |       |                     |       |                  |
| 23 | 金   | 朝スト |       |                     | 14:00 | 喫茶まつばら<br>¥100   |
| 26 | 月   |     |       |                     | 13:30 | 午後ストレッチ          |
| 27 | 火   | 朝スト | 10:00 | かんたん体操              | 14:30 | うたの会             |
| 28 | 水   | 朝スト | 10:00 | ㊦ カンガルーの会           | 13:30 | メンズストレッチ<br>¥100 |
| 29 | 木   |     |       |                     |       |                  |
| 30 | 金   | 朝スト |       |                     |       |                  |

～ ひろば事業紹介～

### “喫茶 まつばら”

毎月第4金曜日

ひろばサポーターさんの美味しい手作りお菓子と飲み物(おかわり無料)のセットで100円です。お一人でも気軽にご参加ください。

5月23日(金)14:00～16:00  
(ラストオーダー15:45)

### 気楽にストレッチ

今月より奇数月の開催です。  
講師による楽しいストレッチです。

日 時:5月13日(火)  
10:00～11:00

講 師:荒井 真理さん  
参加費:100円  
持ち物:飲み物



### カンガルーの会

#### “手形・足形アート”

日 時:5月28日(水)  
10:00～11:00

会 費:無料  
定 員:15組  
持ち物:飲み物・手拭き  
講 師:杉浦 緑さん

※ 要申込み



\*ひろばが空いている時はいつでも利用できます。お子さん(未就園)と沢山遊んでください。



## 6 月 上 旬 の 予 定

|    |   |     |      |             |       |         |
|----|---|-----|------|-------------|-------|---------|
| 2  | 月 |     |      |             |       |         |
| 3  | 火 | 朝スト |      |             | 14:00 | うたの会    |
| 4  | 水 | 朝スト |      |             |       |         |
| 5  | 木 |     |      |             |       |         |
| 6  | 金 | 朝スト | 9:45 | ㊦マージャン      | 13:30 | 趣味の日    |
| 9  | 月 |     | 9:30 | ㊦ 発育測定・育児相談 | 13:30 | 午後ストレッチ |
| 10 | 火 | 朝スト |      |             |       |         |

㊦ 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

マークのない事業も希望があればご連絡ください。

令和7年度福祉ひろば  
役員・スタッフ・関係職員紹介

会長 平尾 若江  
民生 目黒 弘 (1町会担当)  
横尾 勲 (2 “ ”)  
土屋 澄彦 (3 “ ”)  
早坂 美穂 (4・5 “ ”)  
狩戸 和男 (6・7 “ ”)  
古澤 まさ子(主役委)

地域づくりセンター長 長田(おさだ)

包括支援センター 堀金

保健師 織井

生活支援員 水崎

ひろばを支える会

送迎ボランティアの会

ひろば職員 倉科(1)・山田(4)・角野(7)