

第三ひろばだより 5月号

令和7年5月1日 No.312



5月のふれあい健康教室

フレイル健診



日時: 5月21日(水) 13:30~

場所: 第三地区公民館 大会議室

自分は今どれだけ体力があるのか気になりませんか? 体力づくりサポーターの皆さんとこの機会にフレイルチェックしてみましょう。

※保健師さんの相談窓口もあります。お気軽にどうぞ。相談は別室でも可能です。

☆当月お誕生日の方には写真と記念品をプレゼント

5月当番町会: 四ツ谷東・東源池

おひさまキッズ(子育て支援)

日時: 5月8日(木) 10:00~

場所: 第三地区福祉ひろば

こいのぼりを作ろう

ひろばに遊びに来てお友達をいっぱいつくろう



次回6月5日(木)は

「子どもの才能を伸ばすお母さん心理学」だよ!

誰もが気軽に集える場

みつばちかふえ(よろず相談)

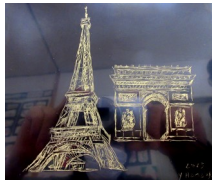


日時: 5月30日(金) 10:00~

場所: 第三地区福祉ひろば

ひろばクラフト事業 沈金体験の様子

黒い漆の塗られたプレートに模様を彫り、金粉を埋め込んで完成させました。皆さん黙々と取り組んでいました。漆芸や輪島塗の伝統技法、すばらしさを体験しました。



参加者の作品です



6月から「エルダー体操」が始まります!

映像と音楽を使って体を動かしましょう。年齢問わず、誰でもいつでも大歓迎! 予約不要で気軽に参加できます。

時間: 9:30~10:00 (途中参加可)

場所: 第三地区福祉ひろば

開催日: 毎月第1火曜日 (初回は6/3(火)です)



今年度第三地区担当職員紹介



地域づくりセンター長

三村 恵美

公民館長

青木 宏元

公民館主事

深澤 佐恵

公民館事務

萩原 みさき

公民館事務

清水 麻紀子

公民館事務

清井 めぐみ

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

福祉ひろばコーディネーター

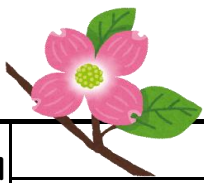
田中 祐子

福祉ひろばコーディネーター

黒岩 由紀美



よろしくお願いします



《 5 月 の 予 定 表 》

☆はひろば事業

日	曜日	ひろば事業(参加自由)・サークル				その他の行事	
		午前		午後			
1	木						
2	金	10:00	☆さわやか太極拳				
3	土						
4	日						
5	月						
6	火						
7	水			13:30	民児協定例会		
8	木	10:00	☆子育て支援おひさまキッズ こいのぼりを作ろう	13:30	☆切り絵		
9	金			13:30	もえぎ会		
10	土						
11	日					10:00	インドカレー作り講座
12	月			13:00	☆健康麻雀(すずめの会)		
13	火	10:00	あじさいの会(ハーモニカ)	13:30	☆カラオケ倶楽部		
14	水	9:30	☆JTRCいきいきデータ転送				
15	木			13:30	写真同好会		
16	金	10:00	☆さわやか太極拳	13:30	民踊レクダンス		
17	土						
18	日						
19	月			13:30	☆童謡唱歌を歌おう会		
20	火			13:30	☆絵手紙 お題:母の味		
21	水	13:30	☆ふれあい健康教室(フレイル健診) 場所: 第三地区公民館 大会議室				
22	木	10:30	ねっこだっこ				
23	金					18:00	居酒屋公民館
24	土						
25	日					9:00	ウォーキング講座
26	月			13:00	☆健康麻雀(すずめの会)		
27	火	10:00	あじさいの会(ハーモニカ)	13:30	☆カラオケ倶楽部		
28	水						
29	木		生活支援員 三澤在所日(9:30~16:00) 地区担当保健師 山本在所日(10:00~16:00)				
30	金	10:00	みつばちかふえ				
31	土						

