



2025 年 5 月号

ふれ健

ふれあい健康教室



年に1度のフレイル健診

～ 今の自分の様子を確認してみよう ～

5 月 28 日 (水) 9:30～

担当：松本市健康づくり課 協力：本郷地区体力づくりサポーター

血圧測定、パタカ測定など簡単な体力測定をします。データから保健師さんのアドバイスも受けられます。

※動きやすい支度で来てください。茶話会はありません。水分を 忘れずに持参してください

<送迎> 送迎を希望の方は 2 日前までに、ご連絡を。

<当番> 浅間8町会です。町会長、民生委員さん 9 時集合でお願いいたします

スポレク大会

ボッチャで世代間交流

6月7日 (土) 集合 9:15 (ひろば&児童センター遊戯室)

ひろば恒例、浅間児童センターの子供たちと一緒に、大人と子どもの混合3人でチーム編成しゲームをします。 個人でもチームでも申込 OK! もちろんお子さんやお孫さんと一緒にの参加も大歓迎です! 優勝目指して頑張ろう! 景品も用意してますよ!

◆要申込み・・・24名(46-1168)

◆持 ち 物・・・水分、上履き(必要な方) ◆当番：浅間第5町会・8時45分集合です

イチョウの会主催・ひろば共催事業

草だんごをつくってみよう♪

5 月 22 日 (木) 10 時～

ヨモギの香りいっぱいのなつかしい“草もち”作ってみませんか? ご存じ、ひろばランチで活躍中ボランティア「イチョウの会」のランチメンバーが、優しくレクチャーします! 会場はひろばです。

◆参加費：300円 (材料代として・・・申込み時に集金)

◆定 員：8名(先着)

◆持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り容器

◆申込み：5月8日(木) から受付開始

青空ひろばカフェ

5 月 21 日 (水) 10:30～12:15 頃

メニューはお楽しみに♪ (売切れ御免)

お茶とお菓子で 100 円

<当番> 稲倉・浅間3、4 町会です

町会長、民生委員さん、

9 時 30 分 集合でお願いいたします。

※雨天・強風の場合はテント設営ありません

その場合は、ひろば室内で喫茶を行います。



5月の行事予定

は、ひろば事業です。すべて参加自由！

日	曜日	午前				午後	
1	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
2	金	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダータイム	1:30	ベルの会
3	土	憲法記念日					
4	日	みどりの日					
5	月	こどもの日					
6	火	振替休日					
7	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ	1:30	布美の会
8	木	9:00	朝トレ	10:00	健康リンパケア	1:30	スマホサロン
9	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば推進協議会総会	1:30	碁遊会
10	土						
11	日						
12	月	9:00	朝トレ	9:30	保健師による健康・育児相談	1:30	社交ダンス
13	火	9:00	朝トレ	10:00	編物教室	1:30	太極拳
14	水	9:00	朝トレ			1:30	音楽隊自主練
15	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
16	金	9:00	朝トレ	9:40	おしゃべり場 (おしゃべりバー)		
17	土						
18	日						
19	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30	JTRCいきいきデータ転送
20	火	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30	ベルの会
21	水			10:30	青空ひろばカフェ		
22	木			10:00	草だんごを作ってみよう		
23	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば音楽隊	1:30	碁遊会
24	土						
25	日						
26	月	9:00	朝トレ			1:30	社交ダンス
27	火	9:00	朝トレ	10:00	編物教室	1:30	太極拳
28	水			9:30	ふれ健	2:00	サークル利用者代表者会
29	木	9:00	朝トレ	ご協力よろしくお願いします！			
30	金	9:00	朝トレ			4:00	文教ゾーン一斉清掃
31	土						

ひろば事業紹介！ 申込み不要です

のんびりエルダータイム

5月2日（金）10:00

いろんなエルダー
コンテンツを使って
楽しくフレイル予防



メンズ・エクササイズ

5月7日（水）10:00

男性限定の貯筋体操教室です。
もっと筋肉を貯めて体力維持を。
今月から第1水曜日に変更しました。参加費 100円



健康リンパケア

5月8日（木）10:00

リンパの流れを良くして
ゆったりリラックス♪
参加費：100円

