

福祉ひろばから...

(No.299)白坂地区福祉ひろば事業推進協議会

白坂地区福祉ひろば

電話・FAX 33-4168

★ひろばで松本市福祉入浴券が受け取れます。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(運転免許証・マイナンバーカードなど)が必要です。詳しくはひろばへお問い合わせください。

公民館・福祉ひろば共催

白馬五竜高山植物園 自然観察会

ご案内(詳細)は別紙を
ご覧ください

ふれあい健康教室 フレイル健診

フレイルチェックは元気度チェック!!

日時 6月20日(金) 午前10時～

健診内容: 握力・5m歩行・パタ力測定

お手伝い: 体力づくりサポーター



健康サロン

時間: 午前9時30分～
持ち物: タオル・飲み物

3日(火)・17日(火)……いきいき百歳体操

17日は城西病院のインストラクターが来館します

9日(月)・23日(月)……ひざ痛・転倒予防体操



100えんカフェ (午前10時～午後3時)

★どなたでも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。

12日(木) 10:00～11:30

蘭・観葉植物の管理講座

講師: 小林英一さん



事前申込 先着10名 申込期間6月9日(月)まで
植替え、株分け、管理に困っている蘭や観葉植物がありましたらご持参ください。



25日(水) おしゃべりカフェ セタ人形づくり

ほっとタイム (午前10時～午前12時)

ひろば開放日 自由にお過ごしください。

6月13日(金) 午前10時～12時



出前ふれあい健康教室

5日(木) 駒町 午後2時～

10日(火) 白坂南 午前10時～

13日(金) 宮崎町 午前10時～

18日(水) 城西町 午前10時～

25日(水) 宮沢日向 午後1時30分～



子育て支援事業 (0～3歳児対象)

ハッピーキッズ

英語であそぼう リトミック

日時 6月18日(水) 午前10時～

詳しくは回覧ちらしをご覧ください。

ひろば掲示板

★にこにこ会 毎月第四金曜日 清拭布ボランティア 不要布 募集中 詳しくはひろばへ。

★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。