松本市広報R7-4

ひろばだより安原

発行元/安原地区福祉ひろば事業推進協議会
福祉ひろば＜直通＞ TEL 33-0168
公民館　　＜代表＞ TEL 39-0701

R7. 6. 1　第394号

E-Mail yasuhara@fukushihiroba.com

ふれあい健康教室 6月17日(火)13:30～
「声を出すって気持ちいい、仲間がいればもっと楽しい」

日頃どれだけ声を出していますか？
声を出すことは、身体にも心にも良いことたくさん！
そんな効果について教わります
指導 / 久保 真智子さん

保健師に健康相談ができます

ひろばは指定暑熱避難施設です
暑い日は涼しいひろばで
一緒に過ごしませんか？

ウォーキング 6月2日(月) 9:30～
元気に歩きましょう！

手芸の時間 6月5日(木) 9:30～
「鯉のぼり続き」と「リメイクで作る帽子」
ベレー帽　　800円
レインハット　800円
チューリップ帽　500円〈メガネ 針箱 布のある方〉

〈わいわいモルック〉 6月6日(金) 13:30～
※7月は翌日開催のイベントのため、お休みです

お茶カフェ「あさば野」
6月13日(金)11:00～オープンです
お菓子と
安原焙煎コーヒーで150円です
「介護相談は13時半～15時まで」
対応/中央北包括支援センター

ミュージックベル♪ 6月は20日(金)10:00～
※ 涼しい午前の開催になりました

あさば野映画観賞会 6月26日(木)13:30～
「ぼけますから、よろしくお願いします」続編

いきいき百歳体操は 毎週水曜 9:30～
6月は 11日・18日・25日
※4日は配食準備会場のためお休みです

子育ての集い

6月24日(火)10:30～
「栗田先生のママヨガ」
ママもヨガでストレッチしましょう
もちろんパパの参加も大歓迎です
講師 / 栗田 純子さん

～この時期に発汗できる身体をつくることが
熱中症予防になります～

男のストレッチ講座 6月12日(木)13:30～
身体の可動域を広げて活動的な身体を仕上げます
指導/ 髙橋 達也トレーナー

リズムで脳の活性化♪6月16日(月)10:00～
ノリのいい音楽で、ボディパーカッションが楽しい！
指導/ 小林 美穂先生

「ひろばで小さな個展」
第三回は 日本画展です
6月5日(木)～27日(金)まで展示の予定です
どうぞお楽しみに

第二回の布小物展の様子です

ひろば事業のお問合せは　３３―０１６８　までお電話ください

令和７年６月ひろば事業の予定

日	曜	午前10:00～	午後1:30～
1	日		
2	月	９：３０～ウォーキング	詩吟
3	火		
4	水	社協配食準備	短歌
5	木	９：３０～手芸の時間	
6	金		わいわいモルック
7	土		
8	日		
9	月		体操
10	火	ヨガ教室	
11	水	９：３０～いきいき百歳体操	１３：１５～歌声ひろば （カラオケから名称が変わりました）
12	木	カフェ準備	男のストレッチ講座
13	金	**お茶カフェ「あさば野」　１１：００オープンです**	
14	土		
15	日		
16	月	リズムで脳の活性化♪	詩吟
17	火	９：３０～ひろば企画会議	**ふれあい健康教室「声を出すって気持ちいい」**
18	水	９：３０～いきいき百歳体操	
19	木	大人のぬり絵	
20	金	ミュージックベル	
21	土		
22	日		
23	月	ヨガ教室	体操
24	火	１０：３０～子育ての集い「ママヨガ」	
25	水	9:30～ピンキラ安原・いきいき百歳体操(視)	１３：１５～ 歌声ひろば （カラオケから名称が変わりました）
26	木	館内清掃日	あさば野映画観賞会 「ぼけますから、よろしくお願いします」続編
27	金		安原井戸端・デジカメ百景
28	土		
29	日		
30	月		

7月初めの予定

1	火	10:30～おやこ体操	
2	水	9:30～いきいき百歳体操	短歌
3	木	9:30～手芸の時間	
4	金		
5	土	**2025 サマーナイトフェスタ IN 安原**	**子ども映画会14:00～ 納涼祭17:00～**