

松原福祉ひろば便り 6月号

ふれあい健康教室

“フレイル健診”

日時: 6月12日(木) 13:30 ~ 15:30

まずは現在の状態をチェックします。そこから予防に繋がっていきましょう。

昨年参加した方は1年前と比べる良い機会です。

握力測定、パタカ測定(口腔)、5メートル歩行をおこないます。

今月は茶話会はありません。



第2ふれあい健康教室

日時: 6月18日(水) 13:30 ~ 15:00

ストレッチ体操、歌、レクリエーション、茶話会をおこないます。

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



防災講座 ~講話と地震体験車~

公民館共催

日時: 7月 7日(月) 10:00~

昨今、毎日のように「災害」のニュースが流れています。そこで、いざという時に備えて、災害派遣を経験した松本市職員からの講話を受け、地震体験車で揺れを体感してみましょう。

10:00~11:00...松本市危機管理課職員からの講話

11:00~12:00...地震体験車(芳川消防署様からの貸出)

申込み 6月26日(木)まで ☎ 57-2322

詳細は公民館便りをご覧ください。



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、同居の親族の方による代理申請もできます。窓口に来た方の本人確認が必要です。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

申請用紙に記入後その場で交付します。

*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。

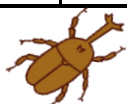
*代理人申請はできません。



6月の予定

電話・Fax85-3103

日	曜日	朝スト	時間	午 前	時間	午 後
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				
11	水	朝スト				
12	木				13:30	ふれ健
13	金	朝スト			14:30	メンズコーヒー倶楽部 ¥200
16	月					
17	火	朝スト			14:00	うたの会
18	水	朝スト			13:30	2ふれ
19	木		10:00	男性料理¥500		
20	金	朝スト	9:45	㊦マージャン	13:30	趣味の日
23	月				13:30	午後ストレッチ
24	火	朝スト	10:00	かんたん体操		
25	水	朝スト			13:30	メンズストレッチ ¥100
26	木					
27	金	朝スト			14:00	喫茶まつばら ¥100
30	月					



7月上旬の予定

1	火	朝スト			14:00	うたの会
2	水	朝スト				
3	木					
4	金	朝スト	9:45	㊦マージャン	13:30	趣味の日
7	月		10:00	防災講座		
8	火	朝スト	10:00	気楽にストレッチ		
9	水	朝スト				
10	木				13:30	ふれあい健康教室
11	金	朝スト			14:30	メンズコーヒー倶楽部 ¥200

㊦ 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。



～ひろば事業紹介～

男性向け事業

“メンズコーヒー倶楽部”

毎月第2金曜日

豆の挽き方、焙煎、ドリップ方法など
和気あいあいと楽しんでいます。
桜カフェやひろば祭りには美味しい
コーヒーを提供しています。

“男 性 料 理 教 室”

毎月第3木曜日

包丁を使ったことがない方も大丈夫
です。協力しながらみんなで美味しい
料理を作ります。安心してご参加くだ
さい。

“メンズソフトストレッチ”

毎月第4水曜日

女性講師によるストレッチ体操教室
です。普段使わない体の色々なとこ
ろをほぐします。

まずは見学からいかがですか。

～お知らせ～

ひろばは熱中症特別警戒アラート
の日は、クーリングシェルター(指
定暑熱避難施設)になります。
そのため、当日ひろば事業は急遽
中止になりますのでご承知おきく
ださい。

ご理解とご協力をお願いします。

暑い時は涼しい



白馬五竜へのお誘い



高山植物や山の景色を楽しみな
がら、地域の方との親睦を深めま
せんか!

8月6日(水)を予定しています。

詳細については、ひろば便り
