

福祉ひろばだより

6月号

令和7年6月1日

第303号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

電話 31-2299

～ふれあい健康教室～



6月4日(水)9時30分～
今月のふれ健は

「熱中症予防講座」です。

これから暑くなり熱中症にかかりやすい時期です。
しっかり学んで熱中症にならないように気を付けましょう。



予告

『ひろば演芸会』開催のお知らせ

日時：7月12日(土)午後1時～

開催場所：入山辺地区福祉ひろば

内容：「楽しいマジックショー」

「ハンドベル」

ブドウ作業や暑さが本格的になるこの時期、
ひろば演芸会で楽しく過ごしませんか。
ご近所お誘いの上、ひろば演芸会にお越しください。
詳しくは来月のチラシをご覧ください。

ウォーキング講座日程表

日 時	集合時間	集合場所
2日(月)	午前9時30分	福祉ひろば
9日(月)	午前8時30分	福祉ひろば
16日(月)	午前9時30分	福祉ひろば
23日(月)	午前9時30分	入山辺公民館
30日(月)	午前9時30分	福祉ひろば

※9日(月)のウォーキングは入山辺線のバス
を利用し、松本市内を歩きます。

≪福祉ひろば前≫8時48分発、13時22分着
の予定です。時間厳守をお願いします。
参加希望の方はひろばまでお申し込みください。
(先着8名です。)

※雨天中止です。開催についてのお問合せは
ひろばまでお願いします。

～クーリングシェルターのお知らせ～

熱中症特別警戒アラートが発令された場合
には、入山辺地区福祉ひろばも「クーリング
シェルター」となり、一般に開放されます。

ここ数年、日本の夏の暑さがとても厳しく、熱中症が原因
で多くの方が命を落としています。
そこで、危険な暑さから避難できる場所として市町村長
が指定した施設が「指定暑熱避難施設(クーリングシェ
ルター)」です。施設開放が発令された場合、ひろば事業
(サークル含む)は行いません。ご了承ください。
なお、ひろば休館日はクーリングシェルターにはなりません。
詳しくは職員までお問合せください。

5月の活動報告「山菜を楽しむ日」より



※送迎ボランティアを希望される方は、お近くの民生委員さん、または福祉ひろばまでご連絡ください。

6月の予定

ひろば事業の紹介

日	曜日	午前	午後
2	月	卓球/ウォーキング 9:30	送迎ボラ総会 13:30
3	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00
4	水	◎ふれ健 9:30	
5	木		
6	金	太極拳 9:30	健康麻雀 13:00
9	月	卓球/ウォーキング 9:30	ヨガさくら会 13:30
10	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
11	水	ミニキッズ 10:00	◎エルダー
12	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
13	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
16	月	卓球/ウォーキング 9:30	
17	火	ヨガ 10:00	健康麻雀 13:00
18	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
19	木	おやつボラ 9:30	◎おしゃべりサロン 13:30
20	金	太極拳 9:30	
23	月	卓球/ウォーキング 9:30	
24	火	◎銭太鼓 9:30	囲碁 13:00
25	水	ミニキッズ 10:00	◎おらん家 13:30
26	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
27	金	◎生き生き元気塾 9:30	体力づくりサポーター会議
30	月	卓球/ウォーキング 9:30	

各サークルからお知らせ

～参加希望の方はひろばまでご連絡ください～

～子育てサークル ミニキッズ より～

《未就園児と保護者の方のサークルです》

11日(水) 午前10時～「育児相談・身体測定」

25日(水) 午前10時～「エレクトーン」(青田先生)

～おやつボランティアより～

おしゃべりサロンのお菓子

「あんぱん」を作ります。先着8名です。



～健康麻雀サークルより～

先着16名です。お早めにお申し込みください。

～《元気にうた活サークル(仮)》～

カラオケサークルの名称が変更になりました。

ひろば事業に参加希望の方はひろばまでお申し込みください。

ふれあい健康教室

4日(水) 9時30分～

今回のふれ健は「熱中症予防講座」を行います。保健師による健康相談があります。

エルダーで健康体操

11日(水) 13時30分～

15時00分～

エルダーシステムを使って健康体操をします。

セラバンド

13日(金) 13時30分～

ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。楽しみながら無理なく筋力アップができます。

おしゃべりサロン

19日(木) 13時30分～

ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど楽しい時間を過ごします。

銭太鼓

24日(火) 9時30分～

音楽に合わせて銭太鼓を練習します。

オレンジカフェ「おらん家」

25日(水) 13時30分～

楽しくおしゃべりしましょう。

生き生き元気塾

27日(金) 9時30分～

赤羽義徳先生の健康体操です。

持ち物：タオル

日	曜日	7月の予定	
		午前	午後
1	火	ヨガ	囲碁
2	水	◎ふれ健	
3	木		健康麻雀
4	金	太極拳	
7	月	卓球	
8	火	民踊	囲碁
9	水	ミニキッズ	◎エルダー
10	木	筆文字	元気にうた活
11	金	編み物	ひろば演芸会準備
12	土	◎ひろば演芸会	