

波田福祉ひろばだより

令和7年6月1日発行 NO171 波田地区福祉ひろば事業推進協議会

波田地区福祉ひろば TEL 92-8001



ふれあい 健康教室

～やってみよう フレイル健診～

フレイル健診は、初めての方や昨年行った方、どなたでも参加OK。
筋力、血圧、握力、口の動き等を測定して自分の体を知ることが出来ます。



《日時》

6月26日(木) 午前9時30分～11時30分

受付 午前9時15分～ 9時30分

当番町会:3区・18区町会の皆様よろしくお願ひいたします。

※水分は各自お持ちください。ご協力お願ひいたします。

《申し込み》

期間: 6月2日(月)～6日(金)

時間: 午前9時～午後5時まで

☎ 92-8001

おいでよ!ひろば & おしゃべりカフェ

6月13日(金)

☆三 おいでよ!ひろば

午前10時～11時30分



場所: 波田保健福祉センター 教養娯楽室

内容: “大腸がんから命を守るために”

松本市立病院 平野先生

体操・エルダーで脳トレ

※水分補給用の飲み物は各自ご持参ください。

☆三 おしゃべり カフェ

午前11時～午後1時

場所: 波田保健福祉センター ふれあいホール

料金: 150円 ※お菓子付き

メニュー: コーヒー・カフェラテ・緑茶・紅茶 等

この指とまれ

毎週火曜日 午前10時～11時30分

6月 3日 おりがみでくす玉作り

6月10日 梓川高校生と交流会(福祉ひろば)

6月17日 折り紙 “椿”

講師: はなおりの会の皆さん

※初めて参加する方は福祉ひろばへご連絡ください。

手作りおやつでティータイム

“よもぎ団子・みたらし団子”を作りましょう!

日時: 6月24日(火) 午前9時30分～正午

場所: 福祉ひろば

講師: 食生活改善推進員の皆さん

定員: 10名 材料費: 200円

持ち物: エプロン、三角巾 など

申込み: 6月13日(金)までに福祉ひろばへお申し込み
ください。(定員になり次第締め切り)



6月 出前ふれあい健康教室

22区 6月11日(水) 午後1時30分～3時

8区 6月12日(木) ”

12区 6月17日(火) ”

15区 6月20日(金) ”

※詳しくは町会回覧をご覧ください。

未就園児親子交流会 ふれあいタイム

日時: 6月12日(木)
午前10時～11時30分
場所: 波田保健福祉センター
教養娯楽室

未就園の親子の皆さん、福祉ひろばにおいでください。
保育士さんによる遊びや親子同士の交流のほか、図書館
職員による『おでかけお話の会』の「パネルシアター」
や「紙芝居」等もあります。お気軽にお越しください。

持ち物: お子様に必要なもの(バスタオル、飲み物、おむつ等)

申込み: 6月10日(火)までに、お申込みください。

詳しくは、福祉ひろばまでお問い合わせください。

～波田地区保健師さん相談日～

6月5日(木)・6月26日(木) 両日午前中



※上記の事業等は中止、または変更させていただく場合
があります。ご了承ください。

6月行事予定



日付	曜日	午前	午後
2	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30	
3	火	この指とまれ 10:00~11:30	
4	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
5	木	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	
6	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	いきいき健康ひろば 13:30~15:30
9	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00	
10	火	この指とまれ 梓川高校交流会 10:00~11:30	
11	水		22区出前ふれ健 13:30~15:00 健康麻雀サークル 13:00~16:00
12	木	子育て支援 ふれあいタイム 10:00~11:30	8区出前ふれ健 13:30~15:00
13	金	おいでよ!ひろば 10:00~11:30	おしゃべりカフェ 11:00~13:00
16	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30	
17	火	この指とまれ(折り紙教室) 10:00~11:30	12区出前ふれ健 13:30~15:00
18	水	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	健康麻雀サークル 13:00~16:00
19	木	男衆のひろば 10:00~11:30	
20	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	15区出前ふれ健 13:30~15:00
23	月	ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00	
24	火	手作りおやつでティータイム 9:30~12:00	
25	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
26	木	ふれあい健康教室 9:30~11:30	
27	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	

7月行事予定



日付	曜日	午前	午後
1	火	この指とまれ 10:00~11:30	