

内田福祉ひろばだより

松本市広報 R7-4

NO.338

令和7年6月1日

内田地区福祉ひろば発行

TEL:85-5168



カエルたちの声がにぎやかになりました。ひろばも負けていられませんね！今月はいろんな事業が続き盛りだくさんです。お好きな内容を見つけてぜひお出かけください。



ふれあい健康教室

6月18日(水) 9:30~11:30

〈 フレイル健診 〉

握力・5m歩行・パタ力測定をして
今の自分と向き合ってみましょう。

福祉交流のつどい

6月9日(月) 9:30~11:30

「太極拳 その①」

今回も斎藤先生をお迎えして
呼吸を整えながら太極拳に挑戦！



ひろば喫茶 “よってけや”

6月13日(金) 10:30~14:00

飲み物は100円 チーズケーキ付き
ランチは300円 助六き寿司とお吸い物



おでかけウォーキング

6月24日(火) 11:00

福祉ひろば集合



※松原地区へ季節のお花を見に行きます

親子ひろば

6月30日(月) 10:30~11:30

“子育てサロン”

健康相談の後にいきます。
今月は栄養相談もあります♡



スマイル山雅健康教室



6月26日(木) 午後1:30キックオフ

今年もやってきました健康教室！
J2を目指す山雅の選手に負けなよう
みんなで体づくりをしましょう！
参加される方は福祉ひろば(86-5168)
までお申し込みください。

ものづくり講座

「ラベンダースティックを作ろう」

7月1日(火) 9:30~11:30



今が季節のラベンダーを使ってスティック
を作ります。

材料費 一人 500円

6月18日(水) までにひろばにお申込みください。

★ マスク着用に関しましては、個々の
事情に応じて着用してください。

★ すべての事業は申し込みが必要とな
ります。

内田地区福祉ひろば

☎ 85-5168

内田地区福祉ひろば

ホームページQRコード→

