

入山辺地区

福祉ひろばだより

7月号

松本市広報 R7-4

令和7年7月1日
第304号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会
電話 31-2299



ブドウ作業や暑さが本格的になるこの時期、ちょっと一休みしてひろば演芸会やひろば事業にご参加いただき夏を楽しく過ごしませんか。

～ひろば演芸会～



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」



今年のひろば演芸会は『マジック』の手塚さん、『ハンドベル』の松本ベルエコースの皆さんをお迎えして行います。ご近所お誘いの上、大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。詳しくはチラシをご覧ください。

～ふれあい健康教室～

7月2日(水)9時30分～

今月のふれ健は

「元気度チェック」です。

フレイルを予防していつまでも元気で
いられるためのチェックをしましょう。

※フレイルとは「加齢により体や心の活力が低下し、介護が必要になる手前の状態」のことを言います。

～親子おやつ教室のお知らせ～

日 時：7月29日（火） 午後1時30分～

場 所：入山辺地区福祉ひろば

内 容：「アイスクリームパフェを作ろう」

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・タオル

☆7月22日（火）までに

お申し込みください。



ウォーキング講座休止のお知らせ

7月から9月末まで、熱中症対策のため
ウォーキング講座を休止します。

6月の活動報告「ウォーキング講座」より

入山辺線のバスに乗って市内へ行き井戸巡りをしました。



※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。

7月の予定

日	曜日	午前	午後
1	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00
2	水	◎ふれ健 9:30	
3	木		健康麻雀 13:00
4	金	太極拳 9:30	
7	月	卓球 9:30	
8	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
9	水	ミニキッズ 10:00	◎エルダー
10	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
11	金	編み物 9:30	ひろば演芸会準備
12	土	◎ひろば演芸会	
14	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
15	火	ヨガ 10:00	
16	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
17	木	おやつボラ 9:30	◎おしゃべりサロン 13:30
18	金	太極拳 9:30	◎セラバンド 13:30
22	火	◎銭太鼓 9:30	囲碁 13:00
23	水	ミニキッズ 10:00	◎おらん家 13:30
24	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
25	金	◎生き生き元気塾 9:30	
28	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
29	火		◎親子おやつ教室
30	水		
31	木		

ひろば事業の紹介

ふれあい健康教室

2日(水) 9時30分～

今回のふれ健は「元気度チェック」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

9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。

おしゃべりサロン

17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。

セラバンド

18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。

銭太鼓

22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」

23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

25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

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》

9日(水) 午前10時～「七夕制作」

23日(水) 午前10時～「農村女性さんとの交流」



～おやつボランティアより～

おしゃべりサロンのお菓子

「笹団子」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。

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。

日	曜日	8月の予定	
		午前	午後
1	金	太極拳	健康麻雀
4	月	卓球	ヨガさくら会
5	火	ヨガ	
6	水	◎ふれ健	囲碁
7	木	筆文字	元気にうた活
8	金	編み物	◎セラバンド
12	火	民踊	囲碁
13	水		
14	木		
15	金		