

NO.339

福祉ひろばだより

R7. 8. 1

和田地区福祉ひろば

和田地区福祉ひろば事業推進協議会

☎40-4168

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/chiku-info/1510.html>

暑中お見舞い申し上げます。

まだまだ暑い日が続きます。体調管理大丈夫でしょうか。

8月の予定

日	曜	ひろばの行事・会議など	サークル活動		日	曜
			午前<9:30~>	午後<1:30~>		
1	金	わだ・ウォーキングの日 10:00~		健康マージャン	1	金
4	月	<ペタンク>ひろば 1:30~ 民協定例会10:00~	書道教室		4	月
5	火	☆おりがみ 9:30~ ☆お楽しみゲーム会 1:30~			5	火
6	水		手まりの会	いなほの会	6	水
7	木	エルダーで健康体操 9:30~	(うぐいすの会)	ひろばコール・ワダ	7	木
8	金	☆いきいき百歳体操体験会 9:30~ ☆おしゃべりサロン 1:30開店 会費100円			8	金
12	火	将棋の会 9:30~		やすらぎの会	12	火
13	水			詩吟を楽しむ会	13	水
14	木	歌声ひろば 1:30~ (誰でもどうぞ)			14	木
15	金	運動し隊・わだ(体サポ登録者) 9:30~		健康マージャン	15	金
18	月	映画を楽しむ日「化け猫あんずちゃん」1:30~	書道教室		18	月
19	火	☆ふれあい健康教室 9:30~ (スタッフ蘇我) ~~栄養と運動の講座~~ ☆いきいき健康ひろば 1:30~ データ転送			19	火
20	水		手まりの会	いなほの会	20	水
21	木	☆卓球を楽しむ会 9:30~ ☆山田先生の生き生き体操 1:30~			21	木
22	金	☆いきいき百歳体操 9:30~ ☆ニコニコピアニカ 1:00~		(思いやりカフェ)	22	金
25	月	☆子育てのびのびひろば 9:00~12:00 ☆切り絵 1:30~			25	月
26	火	大人のぬり絵 9:30~		やすらぎの会	26	火
27	水	♪~ひろば音頭踊りの練習~♪ 10:00~		詩吟を楽しむ会	27	水
28	木	☆卓球を楽しむ会 9:30~ ☆「ウェーブストレッチ」健康塾 1:30~	(うぐいすの会)	ひろばコール・ワダ	28	木
29	金	サークル発表会準備日			29	金
30	土	第23回 サークル発表会 9:00~12:00			30	土

☆裏面もご覧ください☆

7月のふれ健は【スマイル山雅健康教室】でした



テレビでお馴染みのガチャ（片山さん）と大勢の参加者で活気と笑い声あふれるスマイル山雅健康教室
元氣一杯で「和田の方は若いねー 凄いわ〜」と！
山雅のユニフォーム着てタオルマフラー振って 皆さん立派な（にわか）山雅サポーターです
頑張れ！ 松本山雅！！

◆ 8月19日のふれあい健康教室は、 ◆ 《栄養と運動の講座です》

(1) 栄養の講座・・・講師（健康づくり課 服山 恭子管理栄養士）

☆高齢期の望ましい食事内容について、実践的な食生活や体質に合わせて応用

- ・実践的な食事の工夫や補助食品について知る
- ・食事の基本の啓発やフードモデルを使って献立クイズ

(2) 運動の講座・・・講師（松本市立病院 野村 佳世作業療法士）

- ・筋肉クイズ、筋肉量の簡易スクリーニング（指輪っかテスト）
- ・実技・・・体操・ストレッチ・筋肉トレーニング等

自分事としてとらえ、やるのは”今でしょ！” お待ちしています

補助食品のお土産があります

第23回「サークル発表会」開催 8/30日(土) 9:00~12:00

今月は発表会！張り切っています！お出かけをお待ちしています

皆さんが、意欲的に続けてきた一年間の成果です。～継続は力なり～

詳しいことは、サークル発表会のチラシをご覧ください。

～展示作品出品のお願い～

ひろばで制作した作品をお持ちください
いつでもお預かりします
ついでの際にどうぞ！

「ふくしひろば音頭」踊りの練習

27日(水) 10:00～
明るく・楽しく・思い出して
踊ってみましょう



映画を楽しむ日

18日(月) 1:30～ 時間厳守で上映

《化け猫あんずちゃん》

出演 声：森山 未来 五藤希愛

実写で撮影した画像をアニメ化した作品です。豪雨の中和尚さんに拾われた子猫の名前はあんず。現在37歳、人間の様に言葉を話し生活をしている。ある日長年行方不明だった和尚さんの息子哲也が突然娘かりんを置いて去ってしまう。その日から始まった化け猫あんずと娘かりんの奇妙な共同生活を通して始まる、ひと夏の不思議でおかしな冒険を繰り広げるお話です。

🚗 移動販売 8月8日(金) 午後3:00から 場所 和田公民館駐車場 🚗