

# 松原福祉ひろば便り 8月号

## ふれあい健康教室



“ 超高齢社会をいつまでも元気に過ごそう ”

日 時: 8月7日(木) 13:30 ~ 15:30

大塚製薬(株)からフレイル予防についてお話をさせていただきます。

今月は第1木曜日に開催します。お間違えの無いようお願いいたします。

## 第2ふれあい健康教室



日 時: 8月20日(水) 13:30 ~ 15:00

ストレッチ体操、歌、レクリエーション、茶話会をおこないます。のんびりゆったり過ごしたい方におすすめです。涼しいひろばへお出かけください。

送迎を希望される方は前日までにひろばへ連絡をお願いします。 ☎85-3103

## ゴミの分別・出し方基礎講座

公民館共催

ゴミの分別・出し方は本当に正しいでしょうか。基礎的なお話を聞いて、自分の認識が正しいか再確認しましょう。

日 時: 8月25日(月) 10:00~11:00頃

会 場: 福祉ひろば

講 師: 松本市 環境業務課職員

定 員: 30名

申込み: 8月8日(金)まで 松原地区公民館 ☎57-2322

その他: ご質問がある場合は、申込み時に聞き取りします。

参加された方に、市ゴミ袋をプレゼントします。



## 藍 染 め

柿渋染め、型染めなど行ってきましたが、今年は藍染めに挑戦します。

世界にひとつのオリジナル作品を作ってみませんか。

日 時: 9月9日(火) 13:30~

会 場: 和室・調理室

持 ち 物: 手拭き用タオル・厚手ビニール手袋・飲み物

申 込 み: 8月29日(金)まで (締切り以降のキャンセルは布代負担になります)

種 類: のれん90cm×150cm 4,000円 \*布代・染料代込み

のれん90cm×90cm 2,500円

小風呂敷45cm×45cm 1,000円

\*申込み時に種類をお伝えください。





## 8月の予定

電話・Fax85-3103

日	曜日	朝スト	時間	午前	時間	午後
1	金	朝スト	9:45	㊦マーじゃん	13:30	趣味の日
4	月					
5	火	朝スト			14:00	うたの会
6	水	休み	8:30	白馬五竜バス旅行	職員不在になります。	
7	木				13:30	ふれ健
8	金	朝スト			14:30	メンズコーヒー倶楽部 ¥100
12	火	朝スト	10:00	気楽にストレッチ		
13	水	朝スト				
14	木					
15	金	朝スト	9:45	㊦マーじゃん	13:30	趣味の日
18	月		9:30	👶 発育測定・育児相談	13:30	午後ストレッチ
19	火	朝スト			14:00	うたの会
20	水	朝スト			13:30	2ふれ
21	木		10:00	男性料理 ¥500		
22	金	朝スト			14:00	喫茶まつばら
25	月		10:00	ゴミの基礎講座	13:30	午後ストレッチ
26	火	朝スト	10:00	かんたん体操		
27	水	朝スト	10:00	👶 カンガルーの会	13:30	メンズストレッチ ¥100
28	木					
29	金	朝スト				

### 気楽にストレッチ

今月は以前行っていた内容で、  
気まぐれにストレッチを開催します。  
身体・顔(^\_^)/をほぐしたい方ご参加下さい。

日時:8月12日(火)

10:00~11:00

持ち物:飲み物

### カンガルーの会

保育園の先生とあそぼう!

日時:8月27日(水)

9:00~11:00

講師:保育士 2名

持ち物:飲み物

動きやすい服装で参加ください。

申込みをお願いします。

### ~お知らせ~

ひろばは熱中症特別警戒アラートの日は、クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)になります。そのため、当日ひろば事業は急遽中止になりますのでご承知おきください。

ひろばでは、未就園児と小学生の兄弟も親子での利用も出来ます。電話で確認の上、是非ご利用ください。

暑い時は涼しい

ひろばへどうぞ!

## 9月上旬の予定



1	月					
2	火	朝スト			14:00	うたの会
3	水	朝スト				
4	木					
5	金	朝スト	9:45	㊦マーじゃん	13:30	趣味の日
8	月		9:30	👶 発育測定・育児相談	13:30	午後ストレッチ
9	火	朝スト	10:00	気楽にストレッチ ¥100	13:30	藍染め
10	水	朝スト				
11	木				13:30	ふれ健

㊦ ひろばサークル  
朝スト 朝いちストレッチ  
¥ 参加費または材料費

👶 乳幼児向け

送迎

マークのない事業も希望があればご連絡ください。

### 9月ふれあい健康教室

“高齢者交通安全教室”

9月11日(木)13:30~

今年も自動車販売店協会の皆さん  
に来て頂きます。