

福祉ひろばだより 8月号



寿地区福祉ひろば TEL 57-9168

重要!

どの講座も人数把握のためお申し込みが必要です。

会場
竹淵公民館

みんなのひろば



「みんなのひろば」は、皆さんの集いの場・通いの場です。初めての方もお気軽に参加してみませんか。参加することが健康維持・増進への一歩につながります。今回は食事相談会(12:00 まで)もあります。

日時：8月20日(水) AM10:00～11:30

内容：高齢者の食事について！

「元気に暑い夏を乗り切るためのあれこれ」を教えてください。

- ★竹淵公民館まで遠い方のために送迎サービス有ります。(登録制のため、早めの申込みをお願いします)
- ★車の乗り合わせ、のる～と利用にご協力ください。

AM9:30～10:00
血圧測定・血管年齢測定
測定希望の方はお早めにお越しください。

楽しく、学べますよ！
みんな、来てね～
お土産もありま～す

講師：飯澤裕美さん
南澤敦子さん
(管理栄養士)



※11:30～12:00
移動販売車が竹淵公民館前に来てくれます。買い物をお楽しみください！



夏休みこども企画

★1万個のつみきで遊ぼう！

日時：8月6日(水) AM9:00～11:00

受付：AM9:00～10:30

場所：寿体育館

内容：つみき1万個と

色々な遊び(皿回し、風船づくり)に挑戦！

持ち物：水筒、上履き、下足入れ袋

協力：安曇野市「さとぷろ。」塩尻「ラビット」の皆さん
ひろばサポーターの皆さん



★映画会

日時：8月18日(月)

①AM10:00～12:00

映画「ドラえもん のび太の地球交響楽」

②PM2:00～4:00

映画「はたらく細胞」(実写版)

場所：福祉ひろば 持ち物：水筒

協力：ひろばサポーター・地区生活支援員

※〈ご家族の方へのお願い〉

子どもたちが地域で楽しむ良い機会なので、是非参加できるように、お声がけよろしくお願ひします。また小学生未満は保護者同伴でお願いいたします。

熱中症対策です。
どの講座も
各自水分をお持ちください



みんなと共に スマイルカフェ



日時：8月29日(金) AM10:00～11:30

ミニ講座：AM10:00～10:30

口腔機能アップ作戦

「お口のトレーニングの仕方」を教えてください。

講師：石川朋樹さん(柔道整復師)

きたえる～む松本寿

終了後、コーヒータイム！

皆とおしゃべりして気分転換しましょう！



★送迎サービス有ります。お問い合わせください。

協力：南東部地域包括支援センター職員

地区生活支援員 きたえる～む職員

クラフトバンドでかご作り

今回のお楽しみ講座は、クラフトバンドを切るところから教えてもらうため3回コースです。申し込みの際、色(青、緑、茶、赤、白系)を決めて8月7日(木)までに、ご連絡ください。

①8月25日(月)②9月29日(月)③10月27日(月)

①②③PM1:30～3:30

講師：右田郁江さん

定員：15名

参加費：各200円

材料代：約1,500円

見本は福祉ひろばにあります



ひろば前で、ハートラインむくの木「野菜市」を開催します！
日時：8月12日(火)AM11:00～11:30
次回は、日時：9月2日(火)AM11:00～11:30 です



地区福祉ひろば 8月 行事予定

○印は参加費200円 🚗印は送迎付(登録・申し込み制)



《申込・問い合わせ》
寿地区福祉ひろば
TEL57-9168

日	曜日	開始	午前	開始	午後
1	金	9:30	ボランティア鮑の会 包丁研ぎ承ります!	2:00	♥下瀬黒出前「陽水風さんのコンサート」
2	土		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> お一人様、2、3丁でお願いします。 混み合う場合がありますので、申し込みの上 ご持参ください。 </div>		
3	日				
4	月	9:30			
5	火	9:30	(地)企画会議/事務局会議		
6	水	9:00	注目! 夏休みこども企画 「1万個のつみ木で遊ぼう!」		
7	木	10:00	○男性の体操教室 (AMコース)	1:30	囲碁・将棋 PM3:30~
8	金	9:30	ボランティア鮑の会	2:00	○楽しめエルダー! 🚗 / ○スポーツボイス
9	土				
10	日				
11	月		山の日		
12	火	10:00	○ラララ元気塾 (火曜日コース) / 🥕 AM11:00~ 野菜市	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; display: inline-block;"> 映画って みんなで見るのが 楽しいよね! みんな来てね! </div>	
13	水				
14	木				
15	金				
16	土				
17	日		注目! 夏休みこども企画		注目! 夏休みこども企画
18	月	10:00	映画会 ① ドラえもん のび太の地球交響楽	2:00	映画会 ② はたらく細胞(実写版)
19	火			1:30	○絵手紙
20	水	10:00	みんなのひろば 🚗 会場:竹淵公民館		
21	木	9:30	○銭太鼓	1:30	囲碁・将棋 PM3:30~
22	金	9:30	ボランティア鮑の会	2:00	○楽しめエルダー! / ○スポーツボイス
23	土				
24	日	10:00	寿地区子連れコンサート(寿公民館)		
25	月	10:00	(地)プロジェクト会議	1:30	○クラフトバンドでかご作り
26	火	10:00	○るるん元気塾 (AMコース)		
27	水	9:30	体力づくりサポーター定例会		(地)専門部会 PM7:00~
28	木	10:00	○ラララ元気塾 (木曜日コース) 🚗	1:30	○男性の体操教室 (PMコース)
29	金	10:00	みんなと共にスマイルカフェ 🚗	1:30	セカンドライフ大学「心不全の恐ろしさ (寿公民館) 副題「いつまでも若いと思うな!」まつもと医療センター
30	土	10:00	(地)子ども部会講演会 (寿公民館)		
31	日		演題「スマホ・タブレットと健康的に付き合える子どもの育て方」		



9月 行事予定

ひろばは涼しいですよ!
お待ちしてま〜す!



1	月				
2	火	10:00	○ラララ元気塾 (火曜日コース) / 🥕 AM11:00~ 野菜市		
3	水				
4	木	10:00	○男性の体操教室 (AMコース)	1:30	囲碁・将棋
5	金	9:30	ボランティア鮑の会 包丁研ぎ承ります!	1:00	ひろばカーペット清掃
6	土		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> お一人様、2、3丁でお願いします。 混み合う場合がありますので、 申し込みの上ご持参ください。 </div>		
7	日				
8	月				