

入山辺地区

福祉ひろばだより

9月号

松本市広報 R7-4

令和7年9月1日
第306号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会
電話 31-2299



～ふれあい健康教室～



9月3日(水)9時30分～



今月のふれ健は

「草笛と尺八、紙芝居」です。

上條恒嗣さんとお仲間による草笛・尺八・紙芝居を鑑賞します。
どこにでもある草が笛になって癒してくれます。

皆さんご存じの方がいらっしゃるかも！



～市内めぐりの日～

日時：10月3日(金) 午前9時～12時

集合場所：入山辺地区福祉ひろば

内容：入山辺地区外の歴史や文化を知ろう！
～松本民芸館・旧山辺学校を見学しよう！～

定員：15名

申し込み：9月19日(金)まで



☆里山辺地域づくりセンターから松本民芸館、旧山辺学校への移動は徒歩になります。(4～5 km)

※福祉ひろばの恒例行事「きのこを楽しむ日」は、近年、クマなどの出現が懸念されることから、参加者の安全を第一に考え、今年度から「市内めぐりの日」に変更になります。まずは里山辺の松本民芸館・旧山辺学校を巡ります。詳細はチラシをご覧ください。

※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。

9月の予定

ひろば事業の紹介

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

ふれあい健康教室

3日(水) 9時30分～

今回のふれ健は「草笛と尺八、紙芝居」です。保健師による健康相談があります。

エルダーで健康体操

10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。

セラバンド

12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。

おしゃべりサロン

18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。

オレンジカフェ「おらん家」

24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

26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

銭太鼓

30日(火) 9時30分～

音楽に合わせて銭太鼓を練習します。

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》

10日(水) 午前10時～「絵本の読み聞かせ」
(たつのご書店さん)

24日(水) 午前10時～「リトミック」
(布野えいじさん)

～おやつボランティアより～

18日(木) おしゃべりサロンのお菓子
「おはぎ」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	10月の予定	
		午前	午後
1	水	◎ふれ健	健康麻雀
2	木		市内めぐりの日準備
3	金	◎市内めぐりの日	
6	月	卓球	ヨガさくら会
7	火	ヨガ	囲碁/ウォーキング
8	水	ミニキッズ	◎エルダー
9	木	筆文字	元気にうた活
10	金	太極拳	◎セラバンド
14	火	民謡	囲碁/ウォーキング
15	水	童謡唱歌	バランスボール