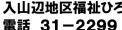
入山辺地区

福祉ひろばだより

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





~ふれあい健康教室







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

時:10月3日(金) 午前9時~12時

集合場所:入川辺地区福祉ひろば

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!~

員:15名 定

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

		T			
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	民踊	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

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」 (たつのこ書店さん)

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。

ふれあい健康教室 🗑 🗑 9時30分~ 3日(水)

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。

日	曜	10 月の予定		
	日	午前	午後	
1	水	◎ふれ健	健康麻雀	
2	*		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	民踊	囲碁/ウォーキング	
15	水	童謡唱歌	バランスボール	