

波田福祉ひろばだより

令和7年9月1日発行 N0174 波田地区福祉ひろば事業推進協議会

波田地区福祉ひろば TEL 92-8001



ふれあい
健康教室

三二運動会

チーム対抗 みんなで体を動かし楽しみましょう

チームリーダー：男衆のひろばの皆さん ☆参加賞・景品あり

《日時》

9月25日(木) 午前9時30分～11時30分

受付 午前9時15分～9時30分

当番町会：6区・20区町会の皆様、よろしくお願ひします。

※お飲み物は用意してありますが、持ち込み可能です。

《申込み》

期間：9月1日(月)～9月5日(金)

時間：午前9時～午後5時まで

☎ 92-8001

おいでよ!ひろば & おしゃべりカフェ

《日:9月12日(金)》

☆三 おいでよ!ひろば

午前10時～11時30分

場 所：波田保健福祉センター 教養娯楽室

内 容：自分の体の様子を確認してみよう!

「インボディ測定」(健康づくり課)

エルダーで脳トレ・軽体操

持ち物：水分補給用の飲み物

☆三 おしゃべりカフェ

午前11時～午後1時

場 所：波田保健福祉センター ふれあいホール

料 金：150円 ※お菓子付き

メニュー：コーヒー・カフェラテ・紅茶・緑茶等

《パンの販売があります》

午前11時40分～11時55分

「松本ひよこ」の方が作ったパンです。

ご希望の方はご購入ください。



9月出前ふれあい健康教室予定

9月 4日(木) 午後1時30分～3時 17区

9月10日(水) 午後10時～11時30分 3区

9月18日(木) 午前10時～11時30分 24区

※詳しくは町会回覧をご覧ください。

※上記の事業は中止、または変更させていただく場合があります。

ご了承ください。

この指とまれ

毎週火曜日 午前10時～11時30分

9月 2日 ひろばまつり準備

9月 9日 //

9月16日 折り紙(タリア)

講師：はなおりの会

9月30日 ひろばまつり準備

※ 初めて参加を希望される方は福祉ひろばにご連絡ください。



未就園児親子交流会 ふれあいタイム

日時:9月11日(木)

午前10時～11時30分

場所:波田保健福祉センター

教養娯楽室

食生活改善推進員さんの協力で
簡単なおやつ作りをします。
出来るお子様は一緒に作りましょう。

☆こねこねクッキング

- ・かぼちゃもち
- ・かぼちゃゼリー

材料費:親子100円

持ち物:エプロン・三角巾・お子様に必要なもの

お申し込みは9月5日(金)までに福祉ひろばへ

※アレルギーが心配な方はご遠慮ください。

(使用材料:かぼちゃ・牛乳(豆乳)・豆腐・青のり・片栗粉)

～波田地区保健師さん健康相談日～

9月11日(木)・9月25日(木)



9月行事予定



日付	曜日	午前	午後
1	月	ヨーガ教室ひの木 10:00～11:30	
2	火	この指とまれ 10:00～11:30	
3	水	スポーツ吹き矢 9:30～11:30	健康麻雀サークル 13:00～16:00
4	木		17区 出前ふれ健 13:30～15:00
5	金	梓川堤防ウォーク(公民館共催) 8:00～11:30	
8	月	ヨーガ教室ひの木 10:00～11:00	
9	火	この指とまれ 10:00～11:30	
10	水	3区 出前ふれ健 10:00～11:30	健康麻雀サークル 13:00～16:00
11	木	子育て支援 ふれあいタイム 10:00～11:30	
12	金	おいでよ!ひろば 10:00～11:30 おしゃべりカフェ 11:00～13:00	
16	火	この指とまれ おりがみ教室 10:00～11:30	
17	水	スポーツ吹き矢 9:30～11:30	健康麻雀サークル 13:00～16:00
18	木	24区出前ふれ健 10:00～11:30	
19	金	おしゃべりサロン 10:00～11:30	
22	月	ヨーガ教室ひの木 10:00～11:30	
24	水		健康麻雀サークル 13:00～16:00
25	木	ふれあい健康教室 9:30～11:30	
26	金	おしゃべりサロン 10:00～11:30	
30	火	この指とまれ 10:00～11:30	

10月行事予定



日付	曜日	午前	午後
1	水	スポーツ吹き矢 9:30～11:30	健康麻雀サークル 13:00～16:00
2	木	梓川高校交流会(男衆のひろば) 11:15～12:05	
3	金	おしゃべりサロン 10:00～11:30	

※これらの予定は変更、中止となることもあります。ご了承ください。

令和7年度 いきいき健康ひろば波田地区 半期スケジュール

月	日	曜	時間(予)	(集合)場所	内容
4	11	金	9:00~12:00	南部体育館	新入会員体力測定
	30	水	9:00~12:00	大系線島内駅	拾ヶ堰を歩きましょう!
5	2	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	7	水	9:30~12:00	アルプス公園	アルプス公園ウォーク
	15	木	9:30~12:00	松本市内	市内ロケ地巡りウォーク
	22	木	9:30~12:00	穂高有明	春の山麓線ウォーク
	29	木	終日	上田市	【バスハイク】:菅平高原(有料)
6	4	水	9:30~12:00	スカイパーク	初夏のスカイパークウォーク
	6	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	16	月	9:30~12:00	里山辺地区	里山辺ダムウォーク
	24	火	9:00~13:00	筑北村	西条駅からトレッキング
7	4	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	1	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	11	木	9:30~12:00	市内体育館	ニュースポーツ
	18	木	9:30~11:30	梓川体育館(仮)	梓川・波田地区合同で歩くフォームの確認や実践的にインター速歩を行います。(データ転送含む)
	24	水	9:30~12:00	市内井戸	水巡りウォーク
10	10	金	9:00~12:00	南部体育館	新入会員体力測定
	28	火	終日	富士見町	【バスハイク】:富士見高原(有料)
11	5	水	終日	諏訪湖	諏訪湖一周ウォーク
	7	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	13	木	9:30~12:00	中山地区	中山埴原地区ウォーキング
	20	木	9:30~12:00	市内	市内ウォーク
	25	火	9:30~12:00	スカイパーク	秋のスカイパークウォーク
12	5	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	6	火	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	7	水	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
2	6	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	4	水	9:30~13:00	安曇野市穂高	穂高わさび畑ウォーク
	6	金	13:30~15:30	波田地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	13	金	9:30~12:00	四賀地区	四賀福寿草ウォーク

🌸 体育館でインターバル速歩合同トレーニングをおこないます! 🌸

初心者
大歓迎

最近歩いて
いない

皆と一緒に
歩きたい

歩くフォームを
見てほしい

歩き方に
不安がある

熟練者
大歓迎

月別にテーマをもうけ指導をおこないます! (ひざ・腰痛予防、筋トレメニュー、各種ストレッチ)

【日時・場所】金曜日:14:00-15:30 梓川体育館 11/14、12/12、1/9、2/13、3/13

【持ち物】動きやすい服装、シューズ、タオル、飲料(スポーツドリンク、牛乳など)

※予定のイベントは、追加、変更または中止になる場合もあります。直近の詳細は会報誌「てくてく通信」でご確認ください。