

# 松原福祉ひろば便り 10月号

## ふれあい健康教室

### “ 世代間交流と秋の運動会 ”

明善小学校3年1組のみなさんと一緒にレクリエーションを行います。  
楽しいレクリエーションでいっぱい笑い交流を深めましょう。  
激しい運動はありません。申込みなしでどなたでも参加できます。  
日 時: 10月9日(木) 13:30~15:30



## 第2ふれあい健康教室

### “ かんたん工作 ”

今月は歌、ストレッチ体操のあと、かんたんな工作を行います。  
完成したら茶話会も行います。のんびりゆったり過ごしたい方におすすめです。  
日 時: 10月15日(水) 13:30~15:00 (送迎希望は前日までにご連絡ください。)

## 松原地区文化祭・福祉ひろばまつり10月25日(土)

今年もいろんな作品展示や関連企画が待ってますので、足をお運びください。  
ひろば企画:メンズコーヒー倶楽部の皆さんによる美味しいハンドドリップコーヒー  
※手作りお菓子付き・200円 カフェインレスも選べます。  
開店時間: 11:00~14:00 \*詳細は後日配布のお知らせをご覧ください。



## カンガルーの会 《かんたんおやつ作り》

民生主任児童員主催

ホットプレートを使って簡単に出来るおやつを作ります。ひろばで行ないますので  
お子さんを見ながら調理できます。

日 時: 10月22日(水) 10:00~11:00

講 師: 管理栄養士 丸山 すやかさん

会 費: 無料 定員: 15組 持ち物: エプロン、三角巾、マスク、手ふき、持ち帰り容器

\*申込みをお願いします。食物アレルギーがある場合はお知らせください。



## 松原地区公民館避難訓練

公民館で火災が発生した時に備え、避難訓練を実施します。合わせて、消火訓練や救命救急  
講習を行います。どなたでも参加できますので、災害時に備えてぜひお越しください。

日 時: 10月16日(木) 15:00~16:30

内 容: 避難訓練・消火訓練・救命救急講習(災害時のケガ等の応急処置)

申込み: 不要 問合せ: 地域づくりセンター(☎57-2322)へ

# 10月の予定

電話・Fax85-3103

日	曜日	朝スト	時間	午前	時間	午後
1	水	朝スト				
2	木		路線バス街歩き *職員不在になります。			
3	金	朝スト	9:45	㊦マーじゃん	13:30	趣味の日
6	月					
7	火	朝スト			14:00	うたの会
8	水	朝スト				
9	木				13:30	ふれ健 
10	金	朝スト			14:30	メンズコーヒー倶楽部 ¥100
14	火	朝スト	10:00	気楽にストレッチ		
15	水	朝スト			13:30	2ふれ 
16	木		10:00	男性料理¥500	15:00	避難訓練
17	金	朝スト	9:45	㊦マーじゃん	13:30	趣味の日
20	月		9:30	㊦ 発育測定・育児相談	13:30	午後ストレッチ
21	火	朝スト			14:00	うたの会
22	水	朝スト	10:00	㊦ カンガルーの会	13:30	メンズストレッチ ¥100
23	木					
24	金	朝スト			お休み	喫茶まつばら
25	土		松原地区文化祭・福祉ひろばまつり			
27	月					
28	火	朝スト	10:00	かんたん体操		
29	水	朝スト				
30	木					
31	金	朝スト				

10月は『市民歩こう運動』推進強化月間です。暑さも一段落した心地よい秋風の中を歩きませんか！



## 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:10月14日(火)  
10:00~11:00

## お知らせ

10月24日(金)喫茶まつばらはひろばまつり準備の為お休みします。

## 11月ふれあい健康教室

フレイル予防講座

“栄養と運動の講座”

管理栄養士さんと理学療法士さんから為になるお話をさせて頂きます。

## \*高齢者福祉入浴券交付

4月1日に満70歳以上の方が対象。同居親族の代理申請可です。

## \*福祉100円バス申請受付

70歳の誕生日を迎えた方が対象。代理申請不可です。

持ち物等詳細につきましては7月号をご覧頂くか、ひろばへお問合せください。

# 11月上旬の予定

4	火	朝スト			14:00	うたの会
5	水	朝スト				
6	木					
7	金	朝スト	9:45	㊦マーじゃん	13:30	趣味の日
10	月		9:30	㊦ 発育測定・育児相談	13:30	午後ストレッチ
11	火	朝スト	10:00	気楽にストレッチ		
12	水	朝スト				
13	木				13:30	ふれ健 
14	金	朝スト			14:30	メンズコーヒー倶楽部 ¥100

㊦ 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。