



岡田地区福祉ひろばだより



松本市広報 R7-4
岡田地区福祉ひろば事業推進協議会
TEL.45-5168
第349号 R7.10.1

10月 行事予定

1日(水)歌今ショー	9:30 ~ 11:30
6日(月)ぐるっとちょこっとバスハイク 白馬五竜	
8日(水)歌今ショー	9:30 ~ 11:30
9日(木)男組 一日湯	9:00 ~
14日(火)体操しよう会	10:00 ~ 11:00
15日(水)三水会	10:00 ~
16日(木)ごちゃませカフェ	10:00 ~
20日(月)男衆の料理	10:00 ~
21日(火)リフォームの会	9:30 ~
趣味の会 折り紙	1:30 ~
22日(水)歌今ショー	9:30 ~ 11:30
23日(木)趣味の会 あみぬい	1:00 ~
27日(月)健康相談	9:30 ~ 11:30
30日(木)リフォームの会	9:30 ~
趣味の会 あみぬい	1:00 ~

ふれあい健康教室

1日(水)岡田町公民館	9:30
2日(木)神沢(交通安全)	1:30
8日(水)伊深公民館	9:30
15日(水)塩倉(グラウンドゴルフ)	9:30
23日(木)山浦公民館	9:30
23日(木)松岡公民館	9:30
29日(水)東区公民館	9:30

昭和歌謡みんなで歌って♥カレーみんなで食べて♥
わくわくちゃんのごちゃませカフェ
わくわく歌謡ショー & カレー会



16日(木)10:00開演



カレー準備のため申込みしてね!



男衆の料理

お題「究極の雑煮」

20日(月)10:00~ 材料費500円



材料準備のため必ず申込みしてね!



流行再燃 ジュークひろば 
懐かしのレコード鑑賞
ステキな曲が続々
7日(火)1:30~ 

ひろば好例だった日帰り温泉旅行復活(仮)ご案内
名湯 岳の湯温泉 雲溪荘
11月17日(月) 《申込み受付》
*10月27日(月)ジャスト9:00開始 先着順25名
9:00ひろば出発(雨天決行) *ひろば固定電話のみ受付有効 ☎45-5168
参加費4,000円 もちもの:お風呂セット・常備薬等

いきいき百歳体操
はじめよう! 続けることに意義がある!!
【午後の部】
毎週水曜日 7:30 ~
1日 8日 15日 22日 29日
【午前の部】
毎週金曜日 9:00 ~
3日 10日 17日 24日 31日

「のびのびの日」 Come on Friday!! Have a great time!!
「のびのびクッキング」
今月は... 「**こや豆腐のお団子**」
栄養価が高くてのどごしが良い!!
3日 10日 17日 24日 31日 **31日 11:00 ~** 申込みなし 参加無料
助産師北原さんの《育児相談》10日



おちよやん通信



今年もやるよ♡

豪華!? 景品 GET

おぼけカボチャ 重量当てクイズ



さて、このおぼけカボチャ
ズバリ何kg?

出張所に見に来てね😊



🍷 ヒント：持ち上がりません！

🍷 応募はおひとりさま1枚です

出張所にある用紙に記入して応募してね♡



歩こう松本!
心も体も健康に!



10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です。

『MEGURY』アプリを使って
ウォーキングしてみませんか？

ポイントを貯めるとQUOカードPay等が
当たる抽選に応募できます。

詳しくは市のホームページもしくは
QRコードを読んでみてね😊



『MEGURY』って、なに？



★～おちよやんクイズ～★

できるかなあ〜?

頭には帽子をかぶっているのに体は裸になっているものは何？

答えはひろばと11月のおちよやん通信で😊

9月の答え ぶどうから種を2つとったら甘いお菓子になりました。何でしょう？



ぶどうは英語でグレープ→クレープ 点々(種)をとったら クレープ
そう、だから「クレープ」です😊