



～ふれあい健康教室～



10月1日(水)9時30分～



今月のふれ健は

つむぎちゃん劇団による特殊詐欺防止劇

「(元)赤ずきんちゃんとうっかり八兵衛」を鑑賞します。
特殊詐欺にはどんなものがあるか、騙されないためにはどうしたら
良いかをみんなで勉強しましょう！

折り紙講座開催のお知らせ

日時：10月29日(水) 13時30分～
内容：「イチョウ・リス・どんぐり」
頭と指を動かして脳の
活性化をはかりましょう。
作りながらのおしゃべりも
楽しいですよ。



ウォーキング講座日程表

日	時	集合時間	集合場所
7日(火)		午後1時30分	福祉ひろば
14日(火)		午後1時30分	入山辺公民館
21日(火)		午後1時30分	福祉ひろば
28日(火)		午後1時30分	入山辺公民館

『ウォーキング講座』再開のお知らせ
10月からウォーキング講座を再開します。

～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
集合時間：午前9時
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！～
☆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)
※詳細は先月のチラシをご覧ください。

『市民歩こう運動』のお知らせ

10月は「市民歩こう運動」推進強化
月間です。入山辺地区福祉ひろばで
も毎週火曜日午後1時30分よりウ
ォーキングを行っています。心地よ
い秋風を感じながらウォーキングを
しましょう。
皆さんの参加を
お待ちしております。



10月の予定

ひろば事業の紹介

日	曜日	午前	午後
1	水	◎ふれ健 9:30	健康麻雀 13:00
2	木		市内めぐりの日準備
3	金	◎市内めぐりの日	
6	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
7	火	ヨガ 10:00	囲碁/ウォーキング
8	水	ミニキッズ 10:00	◎エルダー
9	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
10	金	太極拳 9:30	◎セラバンド 13:30
14	火	民踊 9:30	囲碁/ウォーキング
15	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
16	木	おやつボラ 9:30	◎おしゃべりサロン 13:30
17	金	編み物 9:30	
20	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
21	火	ヨガ 10:00	◎ウォーキング
22	水	ミニキッズ 10:00	◎おらん家 13:30
23	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
24	金	太極拳 9:30	
27	月	卓球 9:30	
28	火	◎銭太鼓 9:30	囲碁/ウォーキング
29	水		◎折り紙講座 13:30
30	木	体づくりサポーター会議	
31	金	◎生き生き元気塾 9:30	

ふれあい健康教室

1日(水) 9時30分～

今回のふれ健は「つむぎちゃん劇団による劇」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

8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

10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

16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」

22日(水) 13時30分～

楽しくおしゃべりしましょう。

銭太鼓

28日(火) 9時30分～

音楽に合わせて銭太鼓を練習します。

生き生き元気塾

31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

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》

8日(水) 午前10時～「プラザ出前講座」

22日(水) 午前10時～「育児相談・身体測定・お話」

(保健師さん)



～おやつボランティアより～

16日(木) おしゃべりサロンのお菓子

「おやき」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	11月の予定	
		午前	午後
4	火	ヨガ	囲碁/ウォーキング
5	水	◎ふれ健	
6	木	卓球	健康麻雀
7	金	太極拳	
10	月	卓球	ヨガさくら会
11	火	民踊	囲碁/ウォーキング
12	水	ミニキッズ	◎エルダー
13	木	筆文字	元気にうた活
14	金	編み物	◎セラバンド
17	月	卓球	健康麻雀