



第三ひろばだより 10月号

令和7年10月1日 No.317

10月のふれあい健康教室



スポーツ吹矢

誰でも気軽に始められるスポーツです。
腹式呼吸を使うことで精神集中や血行促進、
細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にも
よい影響を与えます。

日 時：10月15日(水) 13:30～

※通常時間に戻ります

場 所：第三地区公民館 大会議室

講 師：松本市スポーツウエルネス吹矢協会の皆さん

持ち物：マウスピース代100円

☆当月お誕生日の方には写真と記念品をプレゼント

10月当番町会：埋橋・若松町

おひさまキッズ(子育て支援)

日 時：10月2日(木) 10:00～

場 所：第三地区福祉ひろば

『おはなし会を楽しもう』

講師：古川 奈保子氏



毎回終了後、保健師
による育児相談もで
きます。母子手帳を
お持ちください。

次回11月6日(木)は

「子どもの才能を伸ばすお母さん心理学2」だよ!

男のふれ健(男の料理教室)

食生活改善推進員の皆さんと一緒に、
秋を感じる料理を作りましょう。



日 時：10月24日(金) 10:00～

場 所：第三地区公民館 料理実習室

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・手拭い

定 員：20名

申込は第三地区福祉ひろばへ10月22日(水)まで

秋の世代間交流スポーツ講座

日 時：10月25日(土) 9:30～11:30

場 所：蚕糸記念公園 グラウンド



申込は第三地区公民館へ10月17日(金)まで

第三地区ウォーキング大会

日 時：10月26日(日) 8:45集合

集合場所：あがたの森 文化会館前

目 的 地：石井味噌(蔵見学・味噌汁試飲)

申込は各町会の体育部長へ10月17日(金)まで



エルダー体操

日 時：10月7日(火) 9:30～10:00

場 所：第三地区福祉ひろば

次回は11月4日(火) 9:30～です

誰もが気軽に集える場

みつばちかふえ(よろず相談)



昭和100周年記念 絵はがきレコード鑑賞会

日 時：10月31日(金) 13:30～

場 所：第三地区公民館 大会議室(東)

ひろばクラフト事業 つまみ細工

初心者にも簡単!お花を作ります。

日 時：11月4日(火) 13:30～

場 所：第三地区福祉ひろば

講 師：木次 由美子氏

参加費：1つ300円

持ち物：ハサミ・ピンセット

申込は第三地区福祉ひろばへ10月29日(水)まで

作品展に
出展できます。





《 10月の予定表 》



☆はひろば事業

日	曜日	ひろば事業（参加自由）・サークル				その他の行事	
		午前事業		午後事業			
10/1	水			13:30	民児協定例会		
10/2	木	10:00	☆子育て支援おひさまキッズ 『おはなし会を楽しもう』			9:00	まちあるき講座
10/3	金	10:00	☆さわやか太極拳				
10/4	土						
10/5	日					10:00	源池小学校 避難所開設訓練
10/6	月			13:00	☆健康麻雀（すずめの会）		
10/7	火	9:30	☆エルダー体操				
10/8	水					19:00	防災講演会
10/9	木			13:30	☆切り絵		
10/10	金			13:30	もえぎ会		
10/11	土						
10/12	日						
10/13	月						
10/14	火	10:00	あじさいの会（ハーモニカ）	13:30	☆ウグイス倶楽部	13:30	ベネチアンガラス作り
10/15	水	13:30	☆ふれあい健康教室（スポーツ吹矢体験） 場所：第三地区公民館 大会議室				
10/16	木	10:30	ねっこだっこ	13:30	写真同好会		
10/17	金	10:00	☆さわやか太極拳	13:30	民踊レクダンス		
10/18	土						
10/19	日						
10/20	月			13:30	☆童謡唱歌を歌おう会		
10/21	火			13:30	☆絵手紙 お題：味覚の秋		
10/22	水						
10/23	木		生活支援員在所日（9:30～16:00） 担当保健師在所日（13:30～15:00）				
10/24	金	10:00	☆男のふれ健			18:00	居酒屋公民館
10/25	土					9:30	世代間交流 スポーツ講座
10/26	日					8:45	第三地区 ウォーキング大会
10/27	月			13:00	☆健康麻雀（すずめの会）		
10/28	火	10:00	あじさいの会（ハーモニカ）	13:30	☆ウグイス倶楽部		
10/29	水						
10/30	木					13:30	キャンドルフード講座
10/31	金			13:30	みつばちかふえ		