

ひろばだより 367

令和7年10月1日発行
田川地区福祉ひろば事業推進協議会
田川地区福祉ひろば
TEL/FAX 28-1168



10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です。

松本市では、市民の方の運動習慣定着のため「市民歩こう運動」を推進しています。
心地よい秋風を感じながら、ウォーキングを楽しみませんか。



ふれあい健康教室 10月2日(木)10:00~ 「糖尿病予防のお話」

講師 上杉 章子さん(健康づくり課保健師)
藤原 里恵さん(健康づくり課管理栄養士) 康相談もあります。



お手伝いは、民生児童委員さん、レクリエーションは、ボランティア部さんです。

11月は、11月6日(木)です。

HAPPY HALLOWEEN

たがわチャイルドひろば 10月16日(木)10:00~ 「ハロウィンパーティー」

☆持ち物

おやつ代(1家族¥100)

☆申込不要!



みんなのひろば

10月10日(金)ひろば集合 9:20

「松本城へ いざ参らん!」
耐震補強工事が始まる前に行きませんか? 天守閣にも登れます。
詳細・申し込みは、福祉ひろばまで
申込み〆切:10月7日(火)



田川いきいきサロン

10月28日(火)10:00~

「ミニ(笑)コンサート」

たがわばんど AUBE の皆さんによる笑顔
を届ける演奏会です。お楽しみに!

ヘルシーテラス

10月3日(金)10:00~

フレイル予防講話「栄養と運動の講座」
講師 管理栄養士 下條 有希(健康づくり課)
理学療法士 松野 昭子
(介護老人保健施設ハーモニー)

11月7日(金) 8:45 ひろば集合
「石井味噌店を見に行こう!」

石井味噌店まで歩き味噌蔵の見学とお味噌汁
をいただきます。

*要申込み 〆切 10月31日(金)

田川健康ウォーキング大会

10月26日(日) 9:00 集合

集合場所 田川公民館

LIEN アプリ"メグリー"を使って田川地区の
史跡・道祖神をめぐるります。歩いた後は、
おいしいお蕎麦をいただきます。



*申込は田川公民館まで。

詳しくは「ルート19」をご覧ください。

*健康づくり課保健師による相談日のお知らせ!10月2日(木)午前・16日(木)午前です。

10月



ひろばの活動紹介:<健康体操>毎週水曜日10:00からの体操です。座って、呼吸を止めないように声を出して数をかぞえ全身をストレッチします。申込不要です。
バスタオルと水分を持ってご参加ください。

日	曜	ひろばの行事 ◆印とサークル活動は参加自由です	サークル活動		その他の行事・会議 等
			10:00	13:00	
10/1	水	田川小1年生交流会(お手玉)	健康体操	創作てまり教室	
2	木	◆ふれあい健康教室 10:00～ ◆健康づくり課保健師相談日			0840 ラジオ体操
3	金	◆ヘルシーテラス 10:00～			文化祭実行委員会
6	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会	
7	火	民生児童委員定例会			0840 ラジオ体操
8	水	ひろば遠足「白馬五竜高山植物園」	健康体操	雀の会	
9	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
10	金	◆みんなのひろば(松本城)9:20 ◆絵てがみ 13:30～			
13	月	☆ スポーツの日 ☆			
14	火				0840 ラジオ体操
15	水	◆文化祭作品仕上げの日 13:30	健康体操		
16	木	◆たがわチャイルド 10:00～ ◆健康づくり課保健師相談日			0840 ラジオ体操
17	金	ふれあい文化祭準備			
19	日	☆ 田川ふれあい文化祭 9:30～14:00 田川公民館 ☆			
20	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会	
21	火				0840 ラジオ体操
22	水	渚本郷出前ふれ健 10:00～	健康体操	雀の会	
23	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
24	金	◆リエンの会 13:30～			
26	日	◆田川健康ウォーキング大会 9:00			
27	月	◆スポーツボイス 10:00～ ◆クラフトの日 13:30～			
28	火	◆いきいきサロン 10:00～			0840 ラジオ体操
29	水		健康体操		
30	木	田川小4年生交流会(五平もち)			0840 ラジオ体操
31	金		歩こう会		
11/3	月	ひろばお休み(文化の日)			
4	火	民生児童委員定例会			0840 ラジオ体操
5	水	田川小3年生交流会(おはぎ作り)	健康体操	創作てまり教室	
6	木	◆ふれあい健康教室 10:00～ ◆健康づくり課保健師相談日			0840 ラジオ体操
7	金	◆ヘルシーテラス 8:45 集合			

たがわチャイルドひろば

☆ 10月の予定は . . .

10月16日（木）
午前10時から

ハロウィンパーティー



ハロウィンリースをクラフトで作る
よ！

★申込不要

★持ち物：飲み物・おやつ代100円（1家族）



時間厳守
です！



今日のおやつレシピ「元気100倍おにぎり」

おうちで作っ
てみてね♡

<材 料>（6個分）



- ・鮭フレーク 適宜 ・青菜（ほうれん草や小松菜、大根葉など） 3把 ・しらす干し 40g
- ・醤油 大さじ1 ・ご飯 1合 半

<作り方>

☆ 青菜は塩茹でして粗くみじん切りにする。炊きたてご飯に、しらす干しと青菜、調味料を入れて混ぜる。食べやすい大きさに軽くにぎる。

☆ 鮭フレークをご飯に混ぜる。食べやすい大きさに軽くにぎる。



駐車場が少ないので乗り合わせてきてね。
田川地区福祉ひろば TEL28-1168