

福祉ひろばだより 10月号

 寿地区福祉ひろば TEL 57-9168



どの講座も人数把握のためお申し込みが必要です。

みんなのひろば



日時:10月15日(水) AM10:00~13:00
内容:身近なところでお買い物!「みんなのマルシェ」

お買い物やおしゃべりをお楽しみください!

会場:寿体育館

- ★持ち物:うわばき・お買い物袋(下足袋) ★血压測定・福祉相談:10:00~13:00まで
- ★福祉ひろばまで遠い方のために送迎サービス有ります。(登録制のため、早めの申込みをお願いします)
- ★車の乗り合わせ、のる~と利用にご協力ください。

詳細は、別紙カラー刷りの全戸配布チラシをご覧ください。裏面も見てね!



ひろば出前講座

福祉ひろばまで遠く参加しにくい皆様のために各町内公民館に出前します。参加費は無料です

- 下瀬黒町会 10月3日(金)PM2:00~メタボーズコンサート
- 白姫町会 10月16日(木)AM10:00~バイオリンとピアノのコンサート
- 上瀬黒町会 10月22日(水)PM2:00~峰ちはるコンサート
- 豊町町会 10月27日(月)AM10:00~やってみよう!「楽しめエルダー」

詳細は、各町会の回覧チラシをご覧ください。福祉ひろばへ 申し込みをお願いします。

みんなと共に スマイルカフェ拡大版



日時:10月31日(金)AM9:30~11:30

老い支度講座:AM9:30~11:00

「自分らしく、笑顔で過ごすために!」

別紙カラー刷り全戸配布チラシ参照

終了後、コーヒータイム!

★送迎サービスあります。お問い合わせください。

★いつもより開始時間が30分早いです!

★申し込みも忘れずに!

共催:ことぶきサポート推進協議会

協力:南東部地域包括支援センター職員・地区保健師
地区生活支援員



ラダーにチャレンジ!脳と身体の活性化!

日時:10月29日(水)AM10:00~11:10

場所:福祉ひろば 定員:20名 持ち物:飲み物

足腰使って頭も使うよ!できなくても大丈夫!

笑いながら、チャレンジしましょう!

協力:健康づくり課職員

体力づくりサポーターの皆さん



峰さんとカラオケを楽しもう!

日時:10月30日(木) AM9:30~PM3:00

福祉ひろばで峰ちはるさんと峰プロの音響で本格的にカラオケを楽しみましょう!聞かだけの方も大歓迎です。(申込時、曲目と歌手名をお知らせください)

定員:36名(定員になり次第締め切ります)

参加費:500円 持ち物:お弁当、飲み物

※参加申し込み時、お弁当注文受付します。

幕の内弁当(690円)

お弁当×切:10月23日(木)



予告

寿小3年3組と給食交流会

今の子どもたちの給食食べてみたい、交流もしてみたい方

日時:11月20日(木)AM10:45~PM1:30

集合時間:AM10:30に寿小学校昇降口前

交流場所:寿小学校体育館

持ち物:うわばき、飲み物、給食代、防寒具

★最初から最後まで、交流会に参加できる方を募集します。給食を注文する関係で10月8日(水)までに福祉ひろばまで、お申し込みをお願いいたします。

★申し込み時に詳細をご説明いたします。



あみもの講座(ペットボトルカバーづくり)

日時:11月5日(水)PM1:30~

余り毛糸であみものしましょう!

講師:柳 喜美子さん

持ち物:毛糸とかぎ針(裁縫道具)

参加費:200円

福祉ひろばへ 申し込みをお願いします。





地区福祉ひろば 10月 行事予定

○印は参加費200円 🚗印は送迎付(登録・申し込み制)



《申込・問い合わせ》
寿地区福祉ひろば
TEL57-9168

日	曜日	開始	午前	開始	午後
1	水				
2	木	10:00	○男性の体操教室 (AMコース)	1:30	囲碁・将棋
3	金	9:30	ボランティア鮑の会 包丁研ぎ承ります!	2:00	♥〈ひろば出前講座〉下瀬黒町会メタボーズコンサート
4	土		お一人様、2、3丁までお願いします。混み合う場合がありますので、申し込みの上ご持参ください。		10月は市民歩こう運動推進強化月間です ～秋を感じに外へ出かけましょう!～
5	日				
6	月		民児協定例会		
7	火	10:00	ふれあい会食会(寿体育館)		
8	水	9:30	(地)推進会議		
9	木	9:30	○銭太鼓	1:30	囲碁・将棋 PM3:30~
10	金	9:30	ボランティア鮑の会	2:00	○楽しめエルダー! 🚗 / ○スポーツボイス
11	土				
12	日			3:00	ことぶき音楽祭(会場:寿体育館)
13	月		スポーツの日		
14	火	10:00	○ラララ元気塾 (火曜日コース) / 🚗 野菜市 AM11:00~	2:00	○るるん元気塾(PMコース) / 地区支援企画会議 PM3:45~
15	水	10:00	みんなのひろば 🚗 「みんなのマルシェ」開催 10:00~13:00 会場:寿体育館		
16	木	10:00	♥〈ひろば出前講座〉白姫町会バイオリンコンサート	1:30	囲碁・将棋
17	金	9:30	ボランティア鮑の会		
18	土				15日(水)はみんなのマルシェです! お待ちしてま〜す! どなたでもOK! お買い物やおしゃべりを楽しみましょう!
19	日				
20	月	10:00	(地)プロジェクト会議		
21	火			1:30	○絵手紙 / 寿小CS運営委員会
22	水			2:00	♥〈ひろば出前講座〉上瀬黒町会峰ちはる歌謡ショー
23	木	10:00	○ラララ元気塾 (木曜日コース) 🚗	1:30	○男性の体操教室 (PMコース)
24	金	9:30	ボランティア鮑の会	2:00	○楽しめエルダー! / ○スポーツボイス
25	土			2:00	子ども会育成会 PM3:30~
26	日				
27	月	10:00	♥〈ひろば出前講座〉豊町町会楽しく身体を動かそう	1:30	○クラフトバンドでかご作り③
28	火	10:00	○るるん元気塾(AMコース)		
29	水	10:00	ラダーにチャレンジ! 脳と身体の活性化!		どれもこれも
30	木	9:30	峰さんとカラオケを楽しもう!		参加者募集中
31	金	9:30	みんなと共に「スマイルカフェ」拡大版 🚗		

11月 行事予定

1	土		全戸配布チラシ参照		
2	日		寿地区文化祭		福祉ひろばでも 10時~14時まで 色々な作品展示します。 お楽しみに!
3	月				
4	火				
5	水		お一人様、2、3丁でお願いします。 混み合う場合がありますので、 申し込みの上ご持参ください。	1:30	○あみもの講座 PM2:05~
6	木	10:00	○男性の体操教室 (AMコース)	1:30	囲碁・将棋/クラブ活動応援 PM3:30~
7	金	9:30	ボランティア鮑の会 包丁研ぎ承ります!	2:00	○楽しめエルダー! 🚗 / ○スポーツボイス

寿公民館だより 裏面参照

わくわく

のるーと
KNOWROUTE

みんなのマルシェ in 寿体育館

10.15 (水) | 10:00-13:00

会場 : 寿体育館・体育館南側駐車場 (寿豊丘424)

持ち物 : 買い物袋  上履き (下足入れ袋)

出店内容

おやき、パン、クッキー
ピッツァ、おにぎり、豆腐や総菜
衣料品、手作り雑貨、染め物
インド刺繍リボン、介護用品
耳つぼ ...など

健康・福祉相談窓口
休憩スペースあります

出店協力

ハートラインまつもと
コムハウス、ねくすと、ケ・セラ塾
北ふれあいホーム、コタケ、花藤屋
耳つぼジュエリー琥珀、おやき塩尻リトル工房
安曇野ピッツァキッチンカー
安曇野おにぎりわたつみキッチンカー
戸部商店移動販売車、フロンティア長野店

裏面もみてね 

お問い合わせ先

寿地区福祉ひろば

☎57-9168

駐車場 : 福祉ひろば北側駐車場 (第2駐車場)

☆駐車場に限りがありますので、

乗り合わせ又は「のるーと」をご利用ください