

内田福祉ひろばだより

松本市広報 R7-4

NO.342
令和7年10月1日
内田地区福祉ひろば発行
TEL:85-5168



10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です。
自分の健康のために一番手軽にできる運動はウォーキング！
見慣れた場所も歩いてみると新たな発見と感動があるかも!?



ふれあい健康教室

10月15日(水) 9:30~11:30

〈 フットケア 〉 

森貴代美先生の指導で、毎日頑張っている足をケアして労わってあげましょう。👣

福祉交流のつどい

10月6日(月) 9:30~11:30

「つまみ細工を作ろう」 

小さな正方形の布を折って、つまんでかわいいブローチを作ります。
講師は宮坂美晴先生とコットンデイズの皆さんです。
持ち物 材料費500円(ひろばからの補助あり)・ピンセット・眼鏡等

ひろば喫茶 “よってけや”

10月10日(金) 10:30~14:00

飲み物は100円 さつまいもケーキ付き
ランチは300円 お赤飯と豚汁



ひろばでゆっくりくつろいでね♥

親子ひろば

10月24日(金)10:00~11:30

「一緒に作ろう！わくわくキッチン」 

内田に住むおばあちゃんたちと“おはぎ”を作って食べましょう。
持ち物 飲み物・エプロン・三角巾・手拭き

〈おでかけウォーキング〉はあがたの森公園へ行きます。

10月21日(火) 11:00現地集合です。お弁当・飲み物を持って東側の駐車場へ集合してください。

。。。お知らせ。。。

いよいよ文化祭が近づいてきました。
今年も福祉ひろばから作品を出展しますので、7月に行われたラベンダースティックと10月に作るつまみ細工の作品を募集します。
10月29日(水)までに名前を付けてひろばまでお持ちください。

- ★ マスク着用に関しましては、個々の事情に応じて着用してください。
- ★ すべての事業は申し込みが必要となります。

内田地区福祉ひろば
☎ 85-5168

内田地区福祉ひろば
ホームページQRコード→

