



2025 年 1 1 月号

ふれ健
ふれあい健康教室

あらあら不思議！？

～プラチナマジックショー～

11 月 26 日 (水) 9:30～

日頃は南松本にあるプラチナセンター（南部老人福祉センター）で活動しているマジックサークルをお迎えして、笑いあり、びっくりありの楽しい時間をお届けします。

＜送迎＞ 送迎を希望の方は、手配の都合上早めにご連絡を。

＜当番＞ 水汲町会です。町会長、民生委員さん 9 時集合でお願いいたします



♡ 健康講座 ④ ♡

11月21日 (金) 10:00～

「膝痛予防と転倒防止」

講師：相澤東病院 理学療法士さん
メカニズムについて学んだあと、実際に予防体操を教えてもらいます。

申込み不要、直接ひろばまでお越しください。



地域めぐりウォーキング!

11月14日 (金)

9:00 ひろば集合

朝トレで身体をほぐしてから出かけます。

今回は水汲方面へ出かけます。自分たちの住む町の自然や文化に触れながら、新しい発見・探検のウォーキングを楽しもうと考えています。お昼は、南インドダイニング「MANJAL」(マンジャル)でナマステ～

●定 員：12名

●参加費：1,200円(昼食代)

●申込み：ひろばまで



ひろばランチ会

11月19日 (水)

① **11:20～** ② **12:00～**

各回24人、申込みをお願いします。

飲み物とデザート付で **300円**

メニューはお楽しみに♪



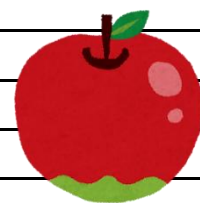
11月8日 (土)・9日 (日) 会場：本郷公民館・浅間文化センター

ひろばサークルの発表、豚汁・カレーのフース、フリーマーケットも出店予定

11月の行事予定

は、ひろば事業です。すべて参加自由！

日	曜日	午前				午後	
1	土						
2	日						
3	月	文化の日					
4	火	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダータイム	1:30	ベルの会
5	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ	1:30	おしゃべり場
6	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
7	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば音楽隊（リハーサル）		
8	土	本郷公民館 文化祭 ひろばのブースも 出店予定です					
9	日						
10	月	8:45	朝トレ	9:30	保健師による健康・育児相談	1:30	社交ダンス（ひろば）
11	火	9:00	朝トレ	10:00	くれよん編物・布美の会	1:30	太極拳
12	水			9:00	子育て支援事業（健康づくり課主催）	1:30	音楽隊自主練
13	木	9:00	朝トレ	10:00	健康リンパケア	1:30	スマホサロン
14	金	9:00	朝トレ	9:00	地域ウォーキング（要申込み）	1:30	碁遊会
15	土						
16	日						
17	月			10:00	たつみ会（習字教室）	1:30	社交ダンス（公民館）
				8:00	ひろば事業推進協議会視察研修（ひろば1日留守になります）		
18	火	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30	ベルの会
19	水			11:20	ひろばランチ会（要申込み）		P3:30～ ランチ準備会
20	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
21	金	9:00	朝トレ	10:00	健康講座「ひざ痛予防講座」		
22	土						
23	日	勤労感謝の日					
24	月	振替休日					
25	火	9:00	朝トレ	10:00	くれよん編物	1:30	太極拳
26	水			9:30	ふれ健「プラチナマジックショー」		
27	木	9:00	朝トレ				
28	金	9:00	朝トレ	10:00	ひろば音楽隊	1:30	碁遊会
29	土						
30	日						



理学療法士さんの
わかりやすい説明です

12月前半の予定

1	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30	社交ダンス
2	火	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダータイム	1:30	ベルの会
3	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ		
4	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
5	金	9:00	朝トレ	9:40	おしゃべり場（おしゃべりバー）		