

松原福祉ひろば便り 11月号

ふれあい健康教室



“フレイル予防講話”

管理栄養士と理学療法士からの栄養と運動についての講座です。
どなたでも申込みなしで参加できます。

日時：11月13日(木) 13:30~15:30



第2ふれあい健康教室



ストレッチ体操、歌、レクリエーション、茶話会をおこないます。

のんびりゆったり過ごしたい方におすすめです。

7月の第2ふれ健と同様に明善小学校3年生との交流会です。

送迎を希望される方は前日までにひろばへ連絡をお願いします。 ☎ 85-3103

日時：11月19日(水) 13:30~15:00

おしゃれかんたんバッククッキング

バッククッキングは調理が簡単！片付けも簡単！

ポリ袋(130度耐熱)を使ってほったらかしで美味しい料理ができます。

家事や育児など忙しい毎日に役立ちます。もちろん災害時にも。

今回はクリスマスパーティでも使えるようなおしゃれなメニュー♥

鶏肉のママレード煮を含む4品を予定しています。

日時：12月1日(月) 10:00~13:00

会場：調理室

講師：林 昌美さん(松本農村生活マイスターの会)

材料費：500円

持ち物：エプロン・三角巾・手ふき・マスク・筆記用具

定員：12名

申込み：11月21日(金)まで 福祉ひろば ☎ 85-3103





11月の予定

電話・Fax85-3103

日	曜日	朝スト	時間	午前	時間	午後
4	火	朝スト			14:00	うたの会
5	水	朝スト				
6	木					
7	金	朝スト	9:45	㊦マーじゃん	13:30	趣味の日
10	月		9:30	㊦ 発育測定・育児相談	13:30	午後ストレッチ
11	火	朝スト	10:00	気楽にストレッチ ¥100		
12	水	朝スト				
13	木				13:30	ふれ健
14	金	朝スト			14:30	メンズコーヒー倶楽部 ¥100
17	月				13:30	午後ストレッチ
18	火	朝スト			14:00	うたの会
19	水	朝スト			13:30	2ふれ
20	木		10:00	男性料理		
21	金	朝スト	9:45	㊦マーじゃん	13:30	趣味の日
25	火	朝スト	10:00	かんたん体操		
26	水	朝スト			13:30	メンズソフトストレッチ ¥100
27	木					
28	金	朝スト			14:00	喫茶まつばら

～喫茶 まつばら～

日 時:11月28日(金)
14:00～16:00

(ラストオーダー15:45)

今年最後になります。お代わり自由
の飲み物に手作りお菓子が付いて
100円です。

まだ来たことのない方は是非床暖
房で暖かいひろばへどうぞ。

～気楽にストレッチ～

今月は講師の先生がきます。

日 時:11月11日(火)
10:00～11:00

参加費:100円

持ち物:飲み物

～12月ふれあい健康教室～

お楽しみふれ健です。ひろばサ
ポーターさん手づくりのカレー
ライス&デザートを皆さんで頂
きましょう。

食後は楽しいコンサートを予定
しています。

詳しくは来月号でお知らせしま
す。



12月上旬の予定



1	月		10:00	バッククッキング	13:30	午後ストレッチ
2	火	朝スト			14:00	うたの会
3	水	朝スト				
4	木					
5	金	朝スト	9:45	㊦マーじゃん	13:30	趣味の日
8	月		9:30	㊦ 発育測定・育児相談	13:30	午後ストレッチ
9	火	朝スト	10:00	気楽にストレッチ		
10	水	朝スト				
11	木				11:30	ふれ健
12	金	朝スト			14:30	メンズコーヒー倶楽部 ¥100

㊦ ひろばサークル

朝スト 朝いちストレッチ

¥ 参加費または材料費

㊦ 乳幼児向け

送 迎

* マークのない事業も希望があればご連絡ください。

～高齢者福祉入浴券交付～

4月1日に満70歳以上の方が対象。
同居親族の代理申請可です。

～福祉100円バス申請受付～

70歳の誕生日を迎えた方が対象。
代理申請不可です。

持ち物等詳細につきましては
7月号をご覧ください。ひろばへ
お問合せください。