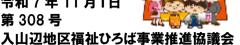
入山辺地区

福祉ひろばだより

松本市広報 R7-4

令和7年11月1日 第 308 号

電話 31-2299



~ふれあい健康教室~



11月5日(水)9時30分~

今月のふれ健は 「避難訓練」をします。

本郷消防署山辺出張所の方からいざという時の避難方法や 火の取り扱いなど気を付けるポイントを教えていただきます。



≪ひろば運動会≫開催のお知らせ

時:11月28日(金)午前9時~ А

集合場所:入山辺地区福祉ひろば

集合時間:午前9時

容:爆弾ゲーム・輪投げなど 内

員:50名 定

☆準備の都合がありますので参加希望の方

はひろばまでお申し込みください。

☆椅子に座って誰でもできるゲームです。 ご近所お誘い合ってご参加ください。お待

ちしております。

-				1
4	~出張ふれる			
L	町会名	実施日	時間	実施場所
	千手・駒越	6日(木)	午後 1 時 30 分~	千手公民館
	大仏・一の海	17日(月)	午後 1 時 30 分~	大仏公民館
	北入中部	21日(金)	午後 1 時 30 分~	中村公民館

ウォーキング講座日程表

日	時	集合時間	集合場所
4 日	(火)	午後1時30分	福祉ひろば
11 目	(火)	午後1時30分	入山辺公民館
18 目	(火)	午後1時30分	福祉ひろば
25 日	(火)	午後1時30分	入山辺公民館

※雨天中止です。

12月1日(月)のウォーキングは、入山辺線 (8時48分ひろば発)を利用して街歩きをし ます。ひろばまでお申し込みください。 先着7名です。

~市内めぐりの日の様子~



11 月の予定

<u> </u>					
日	曜日	午前		午後	
4	火	ヨガ	10:00	囲碁/ウォーキ	ング
5	水	◎ふれ健	9:30		
6	木	卓球	9:30	健康麻雀	13:00
7	金	太極拳	9:30		
10	月	卓球	9:30	ヨガさくら会	13:30
11	火	民踊	9:30	囲碁/ウォーキ	·ング
12	水	ミニキッズ	10:00	⊚エルダー	
13	木	筆文字	9:30	元気にうた活	13:30
14	金	編み物	9:30	◎セラバンド	13:30
17	月	卓球	9:30	健康麻雀	13:00
18	火	ヨガ	10:00	囲碁/ウォーキ	·ング
19	水	童謡唱歌	9:30	バランスボール	13:30
20	木	おやつボラ	9:30	◎おしゃべりサロン	13:30
21	金	太極拳	9:30	元気にうた活	13:30
25	火	◎銭太鼓	9:30	◎ウォーキング	j
26	水	ミニキッズ	10:00	◎おらん家	13:30
27	木	筆文字	9:30	運動会準備	
28	金	◎ひろば運動会			



各サークルからお知らせ

~参加希望の方はひろばまでご連絡ください~

~子育てサークル ミニキッズ より~ ≪未就園児と保護者の方のサークルです≫

12日(水)午前10時~「からだあそび」

(赤津章恵先生)

26 日(水)午前 10 時~「チェロコンサート」 (嘉納雅彦先生)

おやつボランティアより~20日(木) おしゃべりサロンのお菓子「サツマイモのきんつば」を作ります。先着8名です。

~健康麻雀サークルより~ 先着 16 名です。お早めにお申し込みください。

ひろば事業に参加希望の方はひろばまでお申し込みください。

ひろば事業の紹介

● ● ふれあい健康教室 ● ● ● 5 日(水) 9 時 30 分~

今回のふれ健は「避難訓練」です。保健師による健康相談があります。

★ コルダーで健康体操★ 12 日(水) 13 時 30 分~15 時 00 分~

エルダーを使って健康体操をします。

☆☆ セラバンド ☆☆

14日(金) 13時30分~ ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。楽しみながら無理なく筋力アップ ができます。

** おしゃべりサロン ** 20日(木) 13時30分~ ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど楽 しい時間を過ごします。

** 銭太鼓 ** 25日(火) 9時30分~ 音楽に合わせて銭太鼓を練習します。

☆☆オレンジカフェ「おらん家」☆☆26 日(水) 13 時 30 分~楽しくおしゃべりしましょう。

今月の「生き生き元気塾」は「ひろば運動会」のためお休みします。

_	· ·		
日日日日	12 月の予定		
	田	午前	午後
1	月	卓球/ウォーキング	
2	火	ヨガ	囲碁
3	水	◎ふれ健	
4	长		健康麻雀
5	金	太極拳	
8	月	卓球	ヨガさくら会
9	火	民踊	囲碁/ウォーキング
10	水	ミニキッズ	◎エルダー
11	木	筆文字	元気にうた活
12	金	編み物	しめ縄準備
13	土	しめ縄づくり講習会	