

福祉ひろばだより

令和7年

11月

安曇地区福祉ひろば事業推進協議会

電話・FAX 0263-94-1121

☆ひろば事業に参加してご自身の健康にお役立てください



★カラダづくり講座★

ストレッチでしっかり伸ばすことで、カラダがほぐれてスッキリ！

日時 11月20日(木) 13:30～

場所 安曇保健福祉センター2階

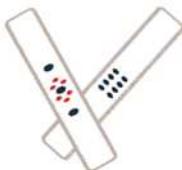
講師 荒井 真理先生

疲労
回復

健康
増進



健康麻雀



子どもから高齢者まで、どなたでもできます。
今まさに麻雀ブームが再来中。脳トレにピッタリ！
久々にやる方でもお気軽に参加ください。

11月5日・19日(水)

13:00～

安曇保健福祉センター2階



再度のお知らせ



「クール・ビア」 コンサート

【日時】

11月6日(木) 13:30～

【場所】

安曇基幹集落センター

出前ふれあい健康教室

大野田地区の高齢者と安曇保育園児との
交流会です。

11月14日(金)9:30～

安曇保健福祉センター



※この日のいきいき百歳体操はお休みです。

【感謝】

9月24日に大野川で行ったDVD鑑賞
会に19名の方が来てくれました。

当日は町会での送迎もあり、大勢の方
に観てもらうことができました。

ありがとうございました。

令和7年11月 安曇地区くらしのカレンダー

日	行事等	主催	
1	土		
2	日		
3	月	文化の日	
4	火	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 太極拳 13:30～	町・福 福
5	水	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30～15:00 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～	西 町・福 福
6	木	乗鞍保育園やきいも会・なかよし会④ 9:30～ 男声合唱団「クールビア」コンサート(基幹集落センター) 13:30～	保 福
7	金	乳がん超音波検診(安曇保健福祉センター) 下水道使用料口座振替日	西 水
8	土		
9	日	まつもとお山ですくすく子育てサロン	他
10	月	育児・健康相談(安曇保健福祉センター) 女性マージャン 13:30～	西 福
11	火	メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	福
12	水	安曇・大野川小学校修学旅行(~13日)(6年生) 安曇保育園やきいも会・ひよこ広場⑤	学 保
13	木	【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	町・福
14	金	安曇・大野川小学校計画休業(6年生) 【大野田】高齢者と安曇保育園児との交流会(保健福祉センター) 9:30～	学 町・福
15	土	第28回上高地閉山式	七五三
16	日		
17	月	女性マージャン 13:30～	福
18	火	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	町・福
19	水	国保特定健診(ふれあいパーク乗鞍) 大野川小中学校参観日 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～	保 学 町・福 福
20	木	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:00～11:00 カラダづくり講座 13:30～	西 福
21	金	ニュースポーツ 13:30～ 安曇小中学校安曇駅伝(雨天順延)	福 学
22	土		小雪(しょうせつ)
23	日		勤労感謝の日
24	月		振替休日
25	火	大野川小中学校計画休業(~28日)	学
26	水	【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～	福
27	木	【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	福
28	金	肺がんCT検診(安曇保健福祉センター) 【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30～	西 福
29	土		
30	日		

町会、学校、保育園、公民館、福祉ひろば、西部保健センター、上下水道局、市民税課、納税課、保険課、その他実行委員会等

※ 行事等は、中止や延期となる場合がありますので、事前に関係機関にお問い合わせください。