

入山辺地区

# 福祉ひろばだより

12月

松本市広報 R7-4

令和7年12月1日

第309号

入山辺地区福祉ひろば事業推進協議会

電話 31-2299



## 『しめ縄づくり講習会』

### 開催のお知らせ

日 時：12月13日（土）午前9時～

場 所：入山辺地区福祉ひろば

内 容：しめ縄の作製

服 装：汚れても良い服装

定 員：20名（入山辺地区内在住の方）

初心者優先です。

昨年度の様子



（経験者の方で指導していただける方はご連絡ください。）

☆新しい年を迎える準備として、自分でしめ縄を作ってみましょう。

小中学生の皆さんも、ぜひご参加ください。

※参加される方は最後のお掃除までご協力お願いします。

### ウォーキング講座日程表

日 時	集合時間	集合場所
1日(月)	午前8時40分	福祉ひろば
9日(火)	午後1時30分	入山辺公民館
16日(火)	午後1時30分	福祉ひろば
23日(火)	午後1時30分	入山辺公民館

※雨天中止です。

### ～ふれあい健康教室～

12月3日(水) 9時30分～



今月は「モルック大会」です。

初めての方でも気軽に楽しめるスポーツです。

※モルックとはフィンランド発祥のスポーツです。数字の書かれたスキットルという「木製のピン」を地面（床）に並べて、モルックという「棒」を投げ、その倒れ方によって獲得した点数を競うスポーツです。

### ～出張ふれあい健康教室始まりました～



～千手・駒越町会にて～

#### ♪各町会の予定♪



町会名	実施日	時 間	実施場所
原・廻所	12月11日（木）	午後1時30分～	原公民館
舟付・宮原	12月17日（水）	午後1時30分～	宮原公民館
南方	12月22日（月）	午後1時30分～	南方公民館

※送迎ボランティアを希望される方は、お近くの民生委員さんまたは福祉ひろばまでご連絡ください。

# 12月の予定

日	曜日	午前	午後
1	月	卓球/ウォーキング	
2	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00
3	水	◎ふれ健 9:30	
4	木		健康麻雀 13:00
5	金	太極拳 9:30	
8	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
9	火	民踊 9:30	囲碁/ウォーキング
10	水	ミニキッズ 10:00	◎エルダー
11	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
12	金	編み物 9:30	しめ縄準備
13	土	◎しめ縄づくり講習会	
15	月	卓球 9:30	藁細工 13:30
16	火	ヨガ 10:00	ウォーキング
17	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
18	木	おやつボラ 9:30	◎おしゃべりサロン 13:30
19	金	太極拳 9:30	◎セラバンド 13:30
22	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
23	火	◎銭太鼓 9:30	囲碁/ウォーキング
24	水	ミニキッズ 10:00	◎元気塾 13:30
25	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
26	金		大掃除



## 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»

10日(水)午前10時～「カレンダー制作」

24日(水)午前10時～「クリスマス会」



～おやつボランティアより～

18日(木)おしゃべりサロンのお菓子を作ります。

今月は「クリスマスケーキ」です。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

3日(水) 9時30分～

今回のふれ健は「モルック大会」です。  
保健師による健康相談があります。

### エルダーで健康体操

10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。

### おしゃべりサロン

18日(木) 13時30分～

ダンベル体操と頭の体操、歌遊びのあとは  
楽しいお茶の時間です。

### セラバンド

19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。

### 銭太鼓

23日(火) 9時30分～

音楽に合わせて銭太鼓の練習をします。

### 生き生き元気塾

24日(水) 13時30分～

赤羽義徳先生の健康体操です。

持ち物:タオル

### オレンジカフェ おらん家

今月のオレンジカフェ「おらん家」は、お休みします。

～2026年～

日	曜日	1月の予定	
		午前	午後
5	月	卓球	ヨガさくら会
6	火	ヨガ	囲碁/ウォーキング
7	水	◎ふれ健	
8	木		健康麻雀
9	金	太極拳	藁細工
13	火	民踊	囲碁/ウォーキング
14	水	ミニキッズ	◎エルダー
15	木	筆文字	元気にうた活
16	金	編み物	◎セラバンド