

TEL: 59-2001 FAX: 59-1004 メール: imai-k@city.matsumoto.lg.jp
※ メールで申込みをする場合は、名前・住所・電話番号を明記してください。

共催：今井福祉協議会高齢者部会

正月飾りしめ縄講座

日時 12月13日(土) 10:00~12:00

会場 今井公民館 西館1階会議室

今年は下げ房を教えていただきます！

講師 福澤 武敏さん(北今井)

定員 10名程度(先着順) ※大人のみのみ

参加費 無料

持ち物 はさみ、ペンチ(ある方のみ)

申込み 12月9日(火)までに

今井公民館(59-2001)へ



高齢者のための スマホ・パソコン相談会



日時 1月18日(日)

10:00~12:00

会場 今井公民館 東館2階 大会議室

講師 障がい者パソコン研究会

定員 5名(先着順)

参加費 無料

持ち物 自身のPC・スマホをお持ちください。

申込み 1月13日(火)までに

今井公民館まで

公民館居酒屋



寒い夜に、みんなであったまりませんか？

開催日 12月19日(金)

18:00~20:00

会場 今井公民館 東館1階 会食会議室

定員 25名程度(先着順)

参加費 1,000円(材料費)

持ち物 お好みの飲み物があれば、お持ちください。

申込み 12月16日(火)までに

今井公民館まで

主催：今井地区スポーツ協会

新春ボウリング大会&新年会

日時 1月24日(土) 10:00~15:00

参加者全員に景品があります！

集合 今井公民館 9:20集合

定員 先着20名(大人)

参加費 6,500円(ボウリングと新年会)

1,000円(ボウリングのみ参加)

申込み 1月14日(水)までに今井公民館まで

※詳しくは今井地区スポーツ協会ニュースをご覧ください。



郷土の先人から学ぶ近代史

日時 第3金曜日（12/19）
10:00～11:30
会場 今井公民館西館1階会議室1
講師 桜井 政男先生（西耕地）
参加費 無料
申込み 初参加の方は今井公民館
までご連絡ください。

ゴルフコンペ結果発表

10月22日（水）に開催されたゴルフコンペ大会の結果を発表します！入賞者の皆さん、おめでとうございます☆

優勝

川上 雅久さん

準優勝

竹野入 恒夫さん

3位

笹山 英治さん

今井出張所で
受けられる

今井地区国保加入の30～74歳の方へ

まだ申込み
間に合います

特定健診のお知らせ



特定健診のコレを知って～

①ご自分のカラダの状態が分かります。

【健診内容】

問診・診察、身体計測、血圧測定、尿検査、心電図、血液検査（脂質、肝機能、腎機能、血糖、貧血など）

②病気を早期発見、早期治療することができます。

③通常1万円の健診が1,000円で受診できます。所要時間30分～1時間程度

さあ今すぐ申し込みを～

健診日時：12月11日（木）午前 健診会場：今井出張所
※12月9日（火）正午までに下記へお申し込みください。

西部保健センターTEL：92-8001（平日8時30分～17時15分）

12・1月の日程

ぜひお気軽にご参加ください☆



年末年始の休館 12月29日（月）～1月3日（土）

内 容	日 時	場 所
親子すくすく教室	12月2日（火） 午前10時00分～午前11時00分	今井児童センター
しめ縄講座	12月13日（土） 午前10時00分～正午	今井公民館 西館1階会議室
郷土の先人から学ぶ近代史	12月19日（金） 午前10時00分～午前11時30分	今井公民館 西館1階会議室
スマホ・パソコン相談会	1月18日（日） 午前10時00分～正午	今井公民館 東館2階大会議室
ボウリング大会	1月24日（土） 午前9時20分～午後3時30分	CoCoレーン松本店・梓水苑

今井地区福祉 ひろばだより

今井地区福祉ひろば推進協議会

令和7年12月1日 第297号 認定符号 松本市広報 R7-4

今井地区福祉ひろば TEL・FAX 50 - 3188

早いもので12月に突入です。なにかと忙しい時期ですので余裕を持って動いて怪我無く新年を迎えましょう！



送迎OK!!
ご連絡ください

ふれあい健康教室 「みんなでクリスマス会」

日時：12月11日（木）9：30～

場所：今井公民館東館2階

今月は今井小の2年生の皆さんが遊びにきてくれます！

一緒にクリスマス会を楽しみましょう！

サンタさんも来る…かも……！？ぜひご参加ください♪

出張販売inふれ健

時間：11：00～12：00

場所：今井公民館エレベーター前

出張販売のみも大丈夫！お昼にあわせて
お弁当はいかがですか？

・森のこびと

お弁当…500円 パン…120円～

お菓子（焼菓子など）…100円～

出張ふれ健 堂村…3日(水) 上新田…9日(火) 下新田…23日(火) 町会の公民館におじゃまします！

レコード鑑賞会

日時：12月17日（水）13:30～

2025年最後のレコード鑑賞会はDJ武居がお送りします！！

テーマは「冬・クリスマス」ですがテーマに沿っていなくてもOK！

ぜひ聴きたいレコードを持ってきてください！！ お茶とお菓子もお出しします♪



お正月飾りづくり

日時：12月22日（月）13:30～

参加費：1,200円 定員：10名程

持ち物：剪定ハサミ

講師：竹淵那美先生（長野県薬草指導員）

申し込み締切：12月15日（月）

モダンでかわいいお正月飾りを作ってみませんか？

今年も竹淵那美先生に教えていただきます。

お申込みお待ちしております！



昨年度の作品

久々に秋夜を姉と長電話

トラクターから漢手を振る畑仕舞

葱坊主俳句会
（霜月の句会より）

杉山洋子

花園幸子







年末大掃除 日時：12月26日（金）9:30～

今年もひろばのご利用ありがとうございました。

お手伝いしていただけるサークルの皆さまを大募集しております……！

12月のひろばの予定

日	曜日	午 前	午 後	夜
1	月		会議のため職員不在	
2	火			スポーツボイス（１８：３０）
3	水	ボールで楽しむ日（１０：００）	出張ふれ健＜堂村町会＞（１３：３０）	
4	木		プアメリア（１３：３０）	
5	金		今井小4年生交流（１３：４５）	
6	土			
7	日			
8	月	楽しく身体を動かす日（１０：００）		
9	火	俳句の会（９：３０） 出張ふれ健＜上新田町会＞（１０：００）		
10	水	今井を学ぶ会（９：３０）		
11	木	ふれあい健康教室（９：３０）		
12	金		ふきぼこの会（１３：００）	歌留多の会（１９：００）
13	土			
14	日			
15	月		職員連絡会（１５：００）	
16	火	楽しく身体を動かす日（１０：００）		スポーツボイス（１８：３０）
17	水	いきいき健康ひろば（９：３０）	レコード鑑賞会（１３：３０）	
18	木	プアメリア（１０：００）		
19	金		ひろば喫茶（１３：００）	
20	土			
21	日			
22	月	ふきぼこの会（１０：００）	お正月飾り作り（１３：３０）	
23	火		出張ふれ健＜下新田町会＞（１３：３０）	
24	水	今井を学ぶ会（９：３０）		
25	木			
26	金	年末大掃除（９：３０）		
27	土			
28	日			
29	月	<div>2025年もひろばをご利用いただきありがとうございました。よいお年をお迎えください。 年明けは1月5日から開館です。</div>		
30	火			
31	水			
1月上旬のひろば事業 7日（水）ボールで楽しむ日 8日（木）ふれあい健康教室				

ご利用の皆様へ
・ひろばを長時間利用する場合（サークル・事業への参加）は正面の駐車場ではなく、なるべく体育館側の駐車場へお願いいたします。

毎月のイベント

ボールで楽しむ日

日時：12月3日（水）1月7日（水） 10:00～

持ち物：飲み物、あればバランスボール
体幹を鍛えて健康に！！



楽しく身体を動かす日

日時：12月8日（月）16日（火） 10:00～

映像と音楽を使った体操や脳トレで
適度な運動を楽しみましょう！



ひろば喫茶

今月は第3週です！お間違えなく！！

日時：12月19日（金） 13:00～16:00

コーヒー・紅茶（お菓子付き）… 100円

お抹茶（お菓子付き）… 300円



12月の
「ひろばで歌おう！はお休み」です。
また来月をお楽しみに！！