



福祉ひろばだより

令和8年
1月

安曇地区福祉ひろば事業推進協議会 電話・FAX 0263-94-1121

☆あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。



クラフトテープでかごバッグづくり

★日 時 2月17日・2月24日・3月3日・3月17日 (いずれも火曜日)
13:30~15:30 4回コース

★場 所 安曇保健福祉センター2階

★講 師 坪田圭子さん

★持ち物 ハサミ、30センチの定規、あれば目打ち

★材料費 1,800円 (目打ち代含む)

★定 員 8名



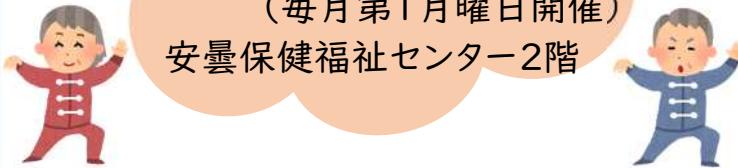
1月20日(火)までに、福祉ひろばへお申込みください。
その際に、かごの色や編み方を選んでもらい

太 極 拳

ゆったりとした動作、深い呼吸法が体と心に様々な恩恵をもたらします。

自分の体調に合わせたペースで行うことができます。

1月5日(月) 13:30~
(毎月第1月曜日開催)
安曇保健福祉センター2階



ニュースポーツ

「スカットボール」を紹介します。

ゲートボールに似たスポーツで
スティックで打ったボールを
得点穴に入れる競技です。

毎月第3金曜日
13:30~のニュー
スポーツでやってるよ。



ご報告

11/14に大野田町会の高齢者と安曇保育園児との交流会がありました。



歌やダンスの発表、ふれあい遊びをしました。



笑顔いっぱい楽しい時間が過ぎていきました。

令和8年1月 安曇地区くらしのカレンダー

日	行事等		主催
1 木		元旦	
2 金		初夢	
3 土			
4 日			
5 月	育児・健康相談(安曇保健福祉センター) 9:30~11:00 太極拳 13:30~	小寒	西福
6 火	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~		西町・福
7 水	安曇・大野川小中学校3学期始業式 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~ 健康麻雀 13:00~ 下水道使用料口座振替日	七草	学町・福福水
8 木			
9 金	【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30~		町・福
10 土			
11 日		鏡開き	
12 月		成人の日	
13 火	メンズ・ソフトストレッチ 14:00~		福
14 水	大野川小中学校計画休業 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30~		学町・福
15 木	カラダづくり講座 13:30~		福
16 金	ニューススポーツ 13:30~		福
17 土		土用入り	
18 日			
19 月	女性マージャン 13:30~		福
20 火	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~	大寒	町・福
21 水	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~ 健康麻雀 13:00~		町・福福
22 木			
23 金	【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30~		町・福
24 土			
25 日			
26 月	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30~11:00 女性マージャン 13:30~		西福
27 火			
28 水	【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30~ 【大野川】百歳体操+エルダー(ふれあいパーク乗鞍) 14:00~		町・福町・福
29 木			
30 金			
31 土			

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。