

全戸配布

松本市広報R7-4

松原地区福祉ひろば事業推進協議会

令和8年(2026年)1月1日(№254)

電話・Fax85-3103

松原福祉ひろば便り 1月号

明けましておめでとうございます。今年もひろばをどうぞよろしくお願ひいたします。

ふれあい健康教室



初笑いレクリエーションです。たくさん笑って福を呼び込みましょう。



茶話会では白玉汁粉を頂きます。



ピンク色の白玉が入っていたら今年1年良いことがあるかも?

どなたでも参加できます。送迎もありますので(前日までに申込み)ご利用ください。

日 時：1月 8日(木) 13:30～15:30

第2ふれあい健康教室



ストレッチ体操、歌、レクリエーション、茶話会をおこないます。

のんびりゆったり過ごしたい方におすすめです。

送迎を希望される方は前日までにひろばへ連絡をお願いします。

日 時：1月 21日(水) 13:30～15:00

楽々ボディメンテ

公民館共催事業

負担のかかりやすい腰・肩・膝のこわばった筋肉をストレッチでほぐし、厳しい寒さが
続く冬を乗り切りましょう！(1回のみの参加でも可能です。)

日 時：【腰の部】 1月21日(水) 9:45～11:15頃 【肩の部】 1月29日(木)10:00～11:30頃

【膝の部】 2月 4日(水)13:30～15:00頃 定 員：各10名程度 参加費：無料

会 場：松原地区福祉ひろば 講 師：加藤 百合子さん

持ち物等：ヨガマット(ない方はバスタオル2枚)、スポーツタオル、飲み物、動きやすい服装、ある方：仙骨枕、セラバンド

申込 み：松原地区公民館で隨時受付(定員に到達次第、受付終了) ☎57-2322

*床にマットを敷いてストレッチをします。運動制限・骨折外傷・妊娠中の方はご参加いただけません。



冬季復活！床暖のひろばへGO!

映画観賞会

“花まんま”

2025年作品 118分

日 時：1月 15日(木) 13:30～ 申込み不要

大阪の下町に暮らす兄妹の不思議な体験を通じて人の哀しみや温かさを描いた
直木賞受賞ベストセラーを映画化した作品です。

出 演：鈴木亮平、有村架純、鈴鹿央士、六角精児、キムラ緑子ほか

1月の予定



電話・Fax85-3103

日	曜日	朝スト	時間	午前	時間	午後
12月27日(土)～1月4日(日)まで休館です。						
5	月				13:30	午後ストレッチ
6	火	朝スト	11:00	● 蘿玉つくり	14:00	うたの会
7	水	朝スト				
8	木				13:30	ふれ健
9	金	朝スト	9:45	⊕マージャン	14:30	メンズコーヒー倶楽部
13	火	朝スト	10:00	気楽にストレッチ		
14	水	朝スト				
15	木		10:00	男性料理￥500	13:30	映画観賞会
16	金	朝スト	9:45	⊕マージャン	13:30	趣味の日
19	月		9:30	● 発育測定・育児相談	13:30	午後ストレッチ
20	火	朝スト			14:00	うたの会
21	水	朝スト	9:45	ボディメンテ	13:30	2ふれ
22	木		マンモ健診			
23	金	朝スト			14:00	喫茶まつばら
26	月				13:30	午後ストレッチ
27	火	朝スト	10:00	かんたん体操		
28	水	朝スト			13:30	メンズソフトストレッチ ￥100
29	木		10:00	ボディメンテ		
30	金	朝スト				

2月上旬の予定

2	月				13:30	午後ストレッチ
3	火	朝スト			14:00	うたの会
4	水	朝スト			13:30	ボディメンテ
5	木					
6	金	朝スト	9:45	⊕マージャン	13:30	趣味の日
9	月		9:30	● 発育測定・育児相談	13:30	午後ストレッチ
10	火	朝スト	10:00	気楽にストレッチ		

午後ストレッチ 月曜日 13:30～14:15

朝が忙しい方、午後にゆっくりお出かけください。内容は朝と同じです。

～お知らせ～

*1月17日(土)10:00～15:30はふらっとひろば(ひろば開放日)です。散歩の休憩や町会のちょっとした打合せ等、暖かいひろばをご活用ください。

*1月21日(水)朝一ストレッチは事業の都合で5分早くスタートします。お気を付けください。

～2月ふれあい健康教室～

お薬何でも講座です。
お薬で困っていることがあれば聞くこともできます。

～高齢者福祉入浴券交付～

4月1日に満70歳以上の方が対象。
同居親族の代理申請可です。

～福祉100円バス申請受付～

70歳の誕生日を迎えた方が対象。
代理申請不可です。
写真のない方はひろばで撮影できます。
持ち物等詳細につきましては
ひろばへお問合せください。

⊕ ひろばサークル
朝スト 朝いちストレッチ
¥ 参加費または材料費

● 乳幼児向け



送迎



マークのない事業も希望があればご連絡ください。